VORWERK

Le meilleur pour votre famille

La cuisine à toute vapeur



Thermomix

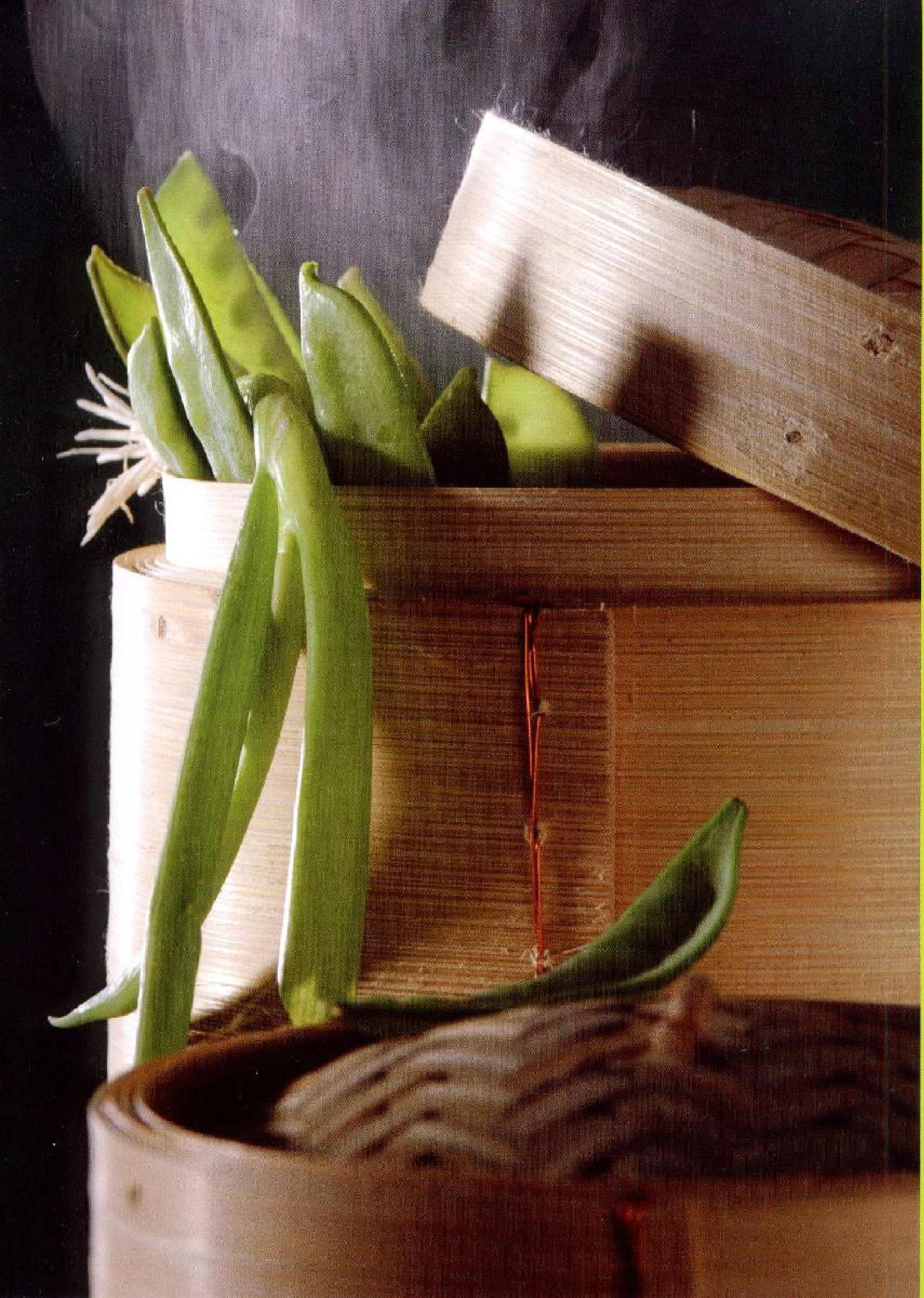
La sagesse de la cuisson à la vapeur

Une tradition culinaire âgée de plus de 2000 ans

L'art de cuisiner en douceur des mets à la vapeur tout en conservant les nutriments des aliments remonte à l'Antiquité en Chine. La façon de procéder a peu évoluée depuis : placés au dessus d'un Wok rempli d'eau bouillante, des paniers en bambou sont empilés les uns sur les autres. La cuisson simultanée de différents plats est rendue possible grâce à la libre circulation de la vapeur d'eau qui traverse les différents paniers.
En Europe, la vapeur d'eau est utilisée depuis plusieurs siècles. Les plats sont cuits dans un récipient en argile, lui-même placé dans l'eau, où l'eau s'évapore lors de la préparation des plats. Cette cuisson à la vapeur permet aux aliments de rester juteux et de conserver leur saveur.
Tous les cuisiniers expérimentés utilisent aujourd'hui les avantages de la cuisson à la vapeur. L'évaporation sans pression est particulièrement bienfaisante car l'aliment n'est pas en contact direct avec l'eau qui, lors de la cuisson, a tendance à éliminer certaines vitamines et rendre le goût des aliments fade. En comparaison, les légumes cuits à la vapeur conservent leurs couleurs et ont plus de goût. Les poissons et les viandes blanches restent tendres, juteuses et conservent leur forme.
Les plats cuisinés à la vapeur contribuent à une alimentation saine avec peu voire aucun ajout de matière grasse. L'intensité du goût des aliments cuits à la vapeur nécessite beaucoup moins de sel. Il ne vous reste ainsi plus qu'à aromatiser vos plats avec des herbes et des épices. La cuisson à la vapeur est particulièrement conseillée pour la préparation de légumes, pommes de terre, riz, poissons, fruits de mer et viandes blanches. Le Thermomix avec le Varoma conserve le meilleur des traditions asiatiques et européennes de la cuisson à la vapeur. Il combine cette cuisson saine et en douceur avec la multifonctionnalité du Thermomix qui l'a rendu indispensable dans de nombreuses cuisines à l'échelle mondiale. La technologie innovante du Thermomix et de son Varoma suit l'évolution des expériences culinaires depuis des siècles.







Commencer, peser et remplir







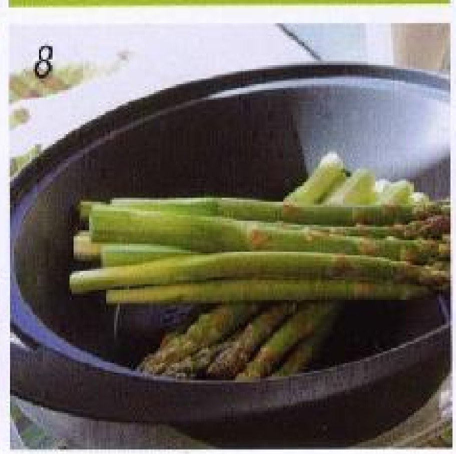








Cuisiner avec le Varoma













Des repas complets préparés en un tour de main

La cuisine rendue facile grâce au Thermomix

La cuisson à la vapeur est basée sur un principe simple. L'eau est chauffée à 100°C dans le bol. Une vapeur d'eau se crée qui, par conséquent, condense et chauffe les aliments. Les aliments ne peuvent donc être ni trop cuits ni brûlés.
Installez ensuite le Thermomix sur une surface stable et plate. Un minimum d'espace est nécessaire pour manipuler le Thermomix et pour poser le Varoma. Soyez à l'aise pour bien suivre le guide d'utilisation.

Commencer, peser et remplir

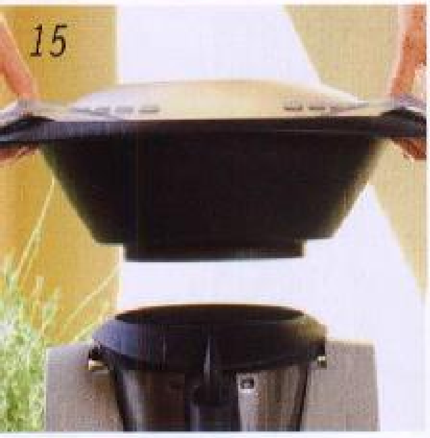
1-4) Placez le bol : Il est conseillé de commencer avec un bol propre et sec, tout particulièrement lorsque vous moulez, hachez ou râpez les aliments.
Remplissez le bol avec les ingrédients ou de l'eau. Vous obtiendrez grâce à la balance intégrée, la quantité exacte voulue, celle-ci est indiquée dans la recette. En règle générale pour vos propres recettes : 30 minutes de cuisson à la vapeur nécessitent un demi litre d'eau (500 g). Pour 10 minutes de cuisson supplémentaires, il est nécessaire d'ajouter 150 g d'eau.
5-6) Installez le panier de cuisson et remplissez-le avec les ingrédients comme des pommes de terre, du riz ou avec l'ingrédient à cuire à la vapeur ayant la durée de cuisson la plus longue dans votre recette.
7) Fermez le bol. Sauf indication contraire, le gobelet est posé dans l'ouverture du couvercle.

Cuisiner avec le Varoma

8-13) Remplissez le Varoma et le plateau à vapeur avec les ingrédients.
Vérifiez que plusieurs fentes soient libérées afin que la vapeur puisse circuler librement.
Mettez les ingrédients dans le Varoma en fonction de leur durée de cuisson : par exemple, les légumes dans le Varoma et le poisson dans le plateau à vapeur. Vos légumes seront cuits de manière homogène s'ils sont coupés en morceaux réguliers. La durée de cuisson dépend de plusieurs facteurs : la qualité de vos légumes, la taille et le niveau de maturité de vos ingrédients et de votre goût personnel.
Huilez le plateau à vapeur pour éviter que les plats avec de la viande, du poisson ou une pâte ne collent à la surface. Si vous ne voulez pas que les arômes se mélangent avec vos ingrédients, ou que le liquide s'égoutte, placez par exemple le poisson sur un morceau de papier sulfurisé mouillé et essoré, sur du papier aluminium ou enveloppez-le en papillote.











Conseils utiles ▼













14-15) Lors de l'utilisation du plateau à vapeur, placez-le dans le Varoma et couvrez-le avec le couvercle du Varoma. Ce dernier doit être fermé correctement afin d'éviter un échappement de la vapeur. Placez le Varoma sur le couvercle du bol, afin qu'il se ferme également correctement. Vous ne pouvez pas mettre le gobelet quand vous cuisinez avec le Varoma. Il ne vous reste plus qu'à programmer le temps, la température et la vitesse pour commencer la cuisson. Si la cuisson du repas est terminée ou si vous souhaitez vérifier le degré de la cuisson, tournez simplement le sélecteur de vitesse sur (🔒) « bol fermé » ou (🔓) « bol déverrouille ». Enlevez ensuite soigneusement le couvercle du Varoma. Faites attention à la projection de vapeur d'eau qui est alors bouillante ! Prenez donc vos précautions en ouvrant le couvercle comme si vous souhaitiez montrer le contenu à une personne qui est en face de vous : le couvercle vous protégera de la vapeur sortant. ***16-17)*** Vous pouvez aussi retourner le couvercle du Varoma pour qu'il serve de récupérateur d'eau. Le couvercle vous sert aussi de plateau servant le repas cuisiné au Varoma.

Conseils utiles

18) Vous pouvez dirigez les ingrédients vers le couteau avec l'aide de la spatule. La manchette de sécurité empêche que la spatule soit saisie par le couteau. ***19)*** Enlevez le panier de cuisson brûlant à l'aide de la spatule. ***20)*** Vous pouvez également utiliser le panier de cuisson comme passoire. ***21-22)*** Si vous souhaitez réduire la quantité de liquide, afin de concentrer le goût d'une sauce, placez le panier de cuisson à la place du gobelet sur le couvercle du bol. Vous empêchez ainsi les projections des ingrédients tout en laissant passer la vapeur. Inclinez simplement le gobelet pour avoir le même effet pour des petites quantités. ***23)*** Versez 70 g d'eau dans le gobelet ou maintenez-le avec votre main pour empêcher que le gobelet se lève quand vous versez du liquide (par exemple de l'huile) sur le couvercle : le liquide tombera en goutte à goutte dans le bol.

Les avantages du Thermomix avec le Varoma

• Les aliments conservent leur fraîcheur grâce à la cuisson à vapeur dans le Thermomix avec le Varoma. Les arômes, les vitamines, les oligo-éléments et les minéraux restent conservés dans les aliments. Pour les substances nutritives, la méthode de cuisson à la vapeur reste la meilleure.

• En comparaison avec la méthode de cuisson en cocotte-minute, il vous est possible de vérifier à tout moment le degré de cuisson ou d'assaisonner à votre goût. Pour cela, ouvrez tout simplement le couvercle du Varoma après avoir tourné le sélecteur de vitesse sur « bol fermé ». Le Thermomix se souvient du temps de cuisson restant.

• Le nouveau couvercle du Varoma est transparent. Vous pouvez ainsi contrôler et observer le processus de cuisson sans même soulever le couvercle.

• Vous pouvez utiliser le jus de cuisson, qui s'est créé lors de la cuisson dans le bol, comme ingrédient pour votre sauce.

• Il y a de nombreuses autres fonctions à votre disposition : le Thermomix est capable de peser, hacher, couper en petits morceaux, cuire, mixer, battre de la crème, mijoter et enfin cuire à la vapeur. Ces fonctions peuvent même être accomplies simultanément.
Vous pouvez cuisiner en vitesse une sauce délicate ou préparer un repas complet avec le plat principal et les accompagnements en même temps.

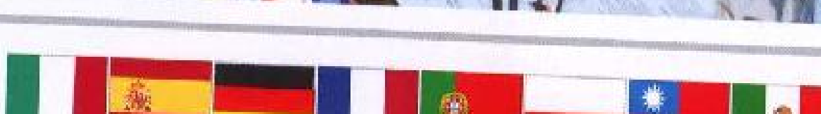
• Pendant que le Thermomix cuisine votre plat, il vous est possible de mettre la table ou de vous relaxer avant que les invités arrivent. La préparation du repas devient donc plus facile et plus agréable. De plus, vous cuisinez plus facilement et d'une façon plus saine.



Une cuisine délicieuse a toujours du succès

Plus de 30 ans d'expérience dans le développement des recettes Thermomix









Les premières recettes ont été créées en France pour l'ancêtre du model Thermomix actuel, le TM31, il y a maintenant plus de 30 ans. Au fil du temps, le Thermomix s'est implanté dans un nombre croissant de pays. Tous ont contribué au développement de sa richesse culinaire en apportant leurs spécialités et leurs coutumes locales.



Nos recettes sont faciles à comprendre et à réaliser. Leur succès s'explique par la manipulation facile du Thermomix, le bon goût et l'apparence appétissante des plats. La photo de la recette vous montre le repas qui a été préparé à l'aide du Thermomix. Nous mettons autant l'accent sur la qualité de la recette que sur la qualité du Thermomix.

Chaque recette présente dans ce livre est passée par une longe phase de développement. Elles ont toutes été élaborées pour le Thermomix, puis cuisinées et testées par nos experts culinaires et leurs équipes de testeurs avant d'être approuvées.
Les responsables du développement des recettes accordent beaucoup d'importance au respect des standards de qualité. Pour satisfaire tous nos clients, ils proposent une multitude de recettes : des recettes tendances ou traditionnelles, des recettes rapides et faciles du quotidien ou des recettes créatives et originales. Chacun y trouvera son bonheur !





Ce livre est le fruit de la collaboration de nos experts culinaires dans le monde entier. Seules les recettes qui ont été approuvées en phase finale sont présentes dans ce livre.
Nous sommes sûrs que vous allez être surpris par la facilité et la rapidité de la réalisation de ces recettes internationales. Laissez-vous tenter et enrichissez vos habitudes culinaires.

Les icônes :



40 mn

Le temps de préparation :
Il vous montre la totalité du temps passé pour la réalisation de la recette. Certains plats sont prêts rapidement tandis que d'autres demandent une préparation la veille. Il comporte aussi le temps de cuisson au four, de repos etc.



1 à 2 — 3 à 5 — 6 et +

Portions :
Les recettes sont conçues pour un certain nombre de personnes ou de portions. Vous trouvez ici l'information exacte pour chaque recette



facile — moyen — difficile

Difficultés :
Vous allez réussir à réaliser toutes les recettes avec aisance. Pour certaines manipulations il faut apprendre un tour de main. Comptez donc un peu plus de temps si vous êtes débutant en cuisine ou nouveau client Thermomix.



économique — moyen — élevé

Le niveau du prix :
Le coût d'une recette peut être économique, moyen ou élevé en fonction des ingrédients requis.



Les valeurs nutritionnelles :
Vous trouverez ici des informations sur les valeurs nutritionnelles.

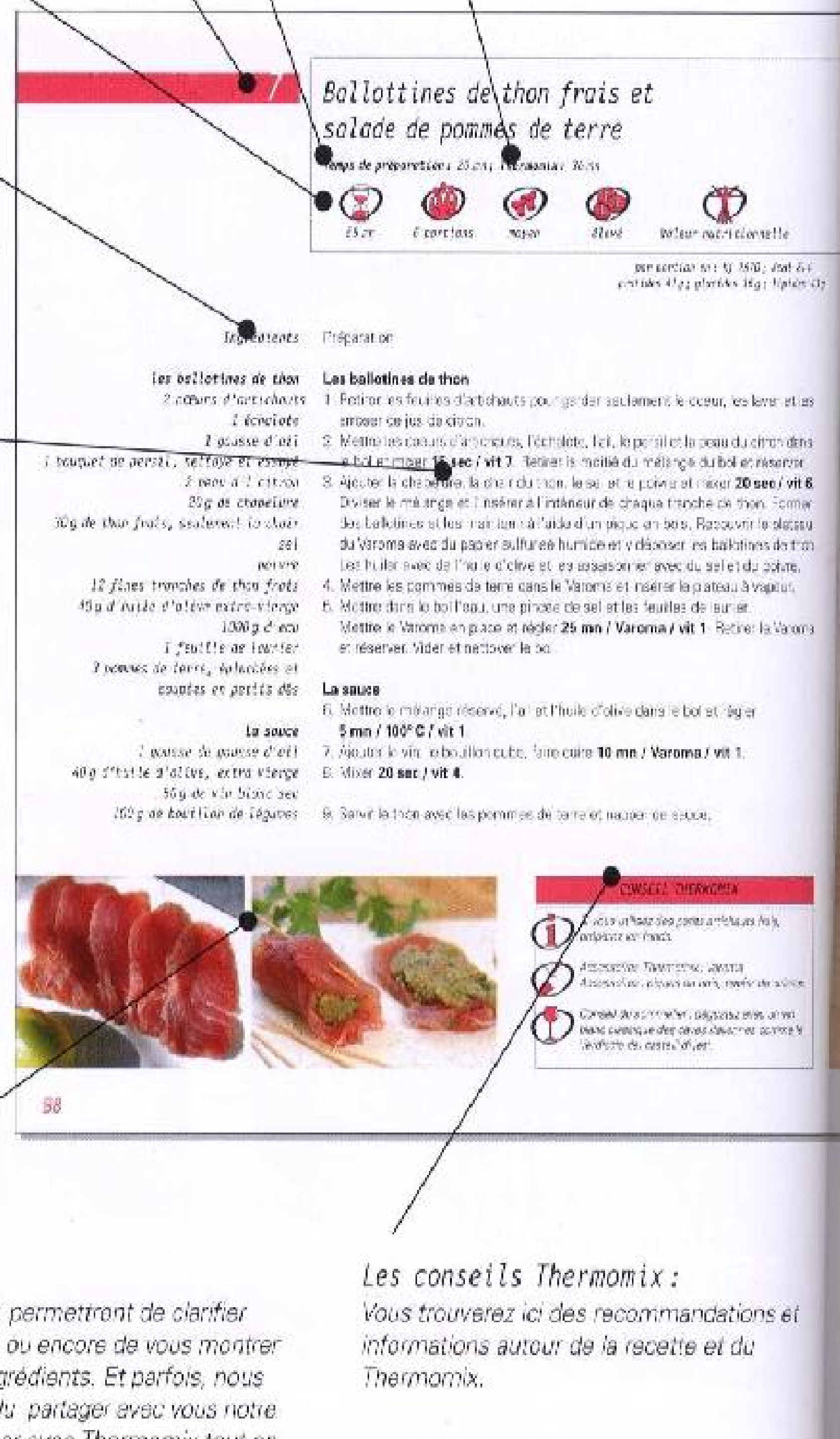
Le temps de préparation :
Prenez en compte cette durée dans votre emploi du temps pour réaliser la recette. Ce temps ne comprend pas le temps pendant lequel vous pouvez suivre d'autres activités, par exemple le temps de cuisson au four ou le temps de repos au frais.

Thermomix :
Pendant ce temps le Thermomix est en action et ne peut pas être utilisé pour une autre réalisation.

Numéro de la recette

Ingrédients :
Vous trouverez ici la liste complète des ingrédients accompagnée des quantités exactes utilisées.

Préparation :
Vous serez guidés par la description détaillée des différentes manipulations.



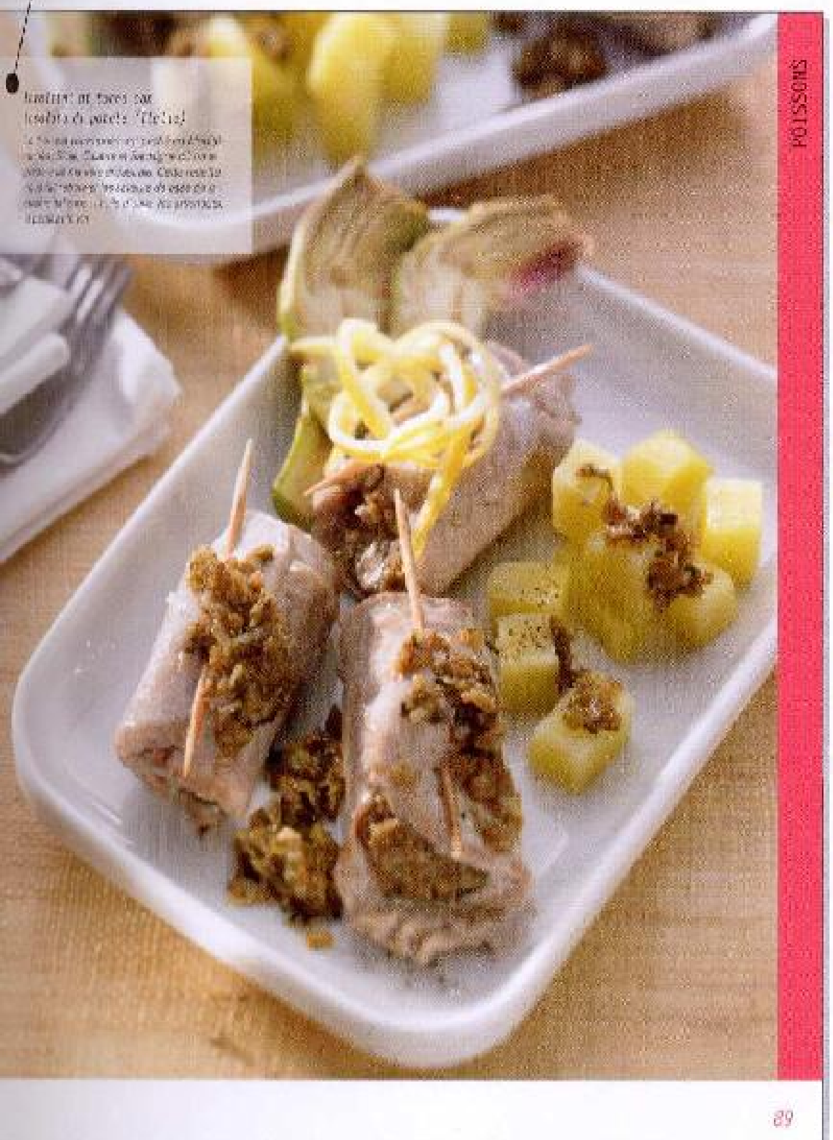
Photos :
Les étapes en images permettront de clarifier certains tours de main, ou encore de vous montrer l'aspect de certains ingrédients. Et parfois, nous avons simplement voulu partager avec vous notre enthousiasme à cuisiner avec Thermomix tout en nous amusant.

Les conseils Thermomix :
Vous trouverez ici des recommandations et informations autour de la recette et du Thermomix.

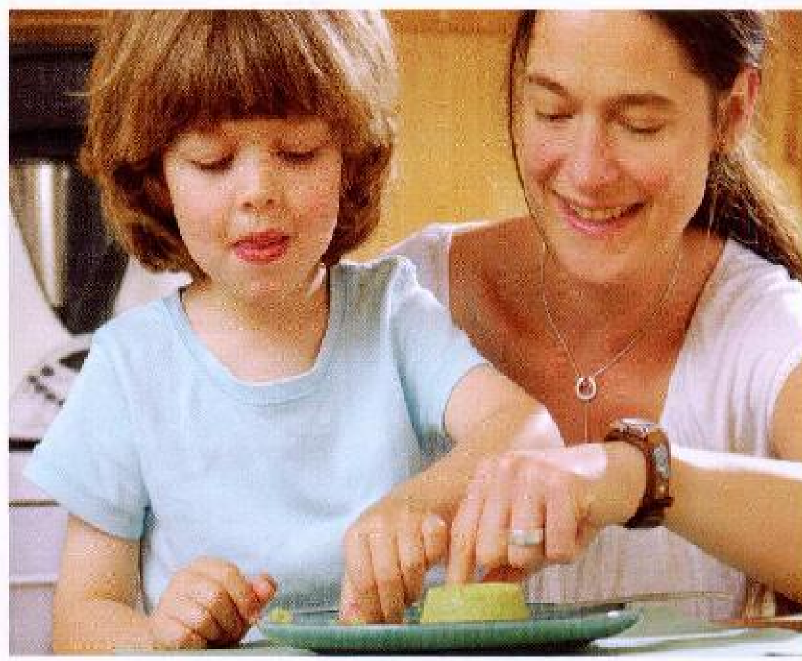
Les recettes – claires et astucieuses

Cuisiner avec plaisir dès le début
Une brève explication

Bon à savoir :
Découvrez ici le nom original de la recette et sa provenance ainsi que des informations intéressantes concernant ses spécificités ou son histoire.







Conseil Thermomix :
Vous trouvez ici des trucs et astuces autour de la réalisation de la recette.

Variantes :
Une recette peut être variée à l'infini : vous pouvez remplacer des légumes en fonction des saisons, échanger des ingrédients pour une cuisine plus légère, adapter la recette en version végétarienne etc.

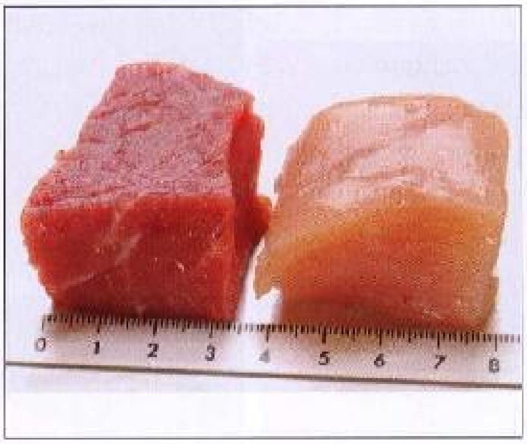
La suggestion de vin :
Impressionnez vos invités en proposant le vin qui accompagne parfaitement votre repas.

Les accessoires :
Voici tous les ustensiles dont vous avez besoin pour réaliser la recette.

Un bon début pour une bonne cuisine

Réussir sa cuisine avec le Thermomix







La règle d'or : pas de bon plat sans bons ingrédients ! Veillez à acheter des ingrédients frais et de bonne qualité. Ceci est la base indispensable pour la réalisation de délicieuses recettes. La qualité de vos ingrédients peut avoir un impact sur la durée de mixage ou de cuisson. C'est pourquoi il faut toujours vérifier si le résultat convient à vos goûts et à vos habitudes culinaires.

Lavez les ingrédients soigneusement. Il est conseillé de laver la viande et le poisson sous l'eau abondante, puis de la ou le sécher avec du papier essuie-tout. Quand vous mixez des herbes, le résultat est optimal si vous les séchez après lavage.
Toutes les quantités se réfèrent à des ingrédients prêts à l'emploi, par exemple des pommes de terre épluchées, des concombres lavés et épépinés.

Afin de mixer de manière homogène, il est important de couper des morceaux de taille égale (max. 5 x 5 cm). Si vous ne souhaitez pas mixer les ingrédients, coupez-les idéalement en tronçons.
En général, nous utilisons des œufs d'un poids de 60 g environ.

Laissez libre court à votre imagination : s'il vous manque tel ingrédient ou que vous ne pouvez pas en manger, remplacez-le par un autre. Si vous préférez vos légumes moins « croquants », prolongez le temps de cuisson de 2 minutes. Soyez créatifs et adaptez vos recettes à votre goût ou inventez même de nouvelles recettes avec votre Thermomix. Finalement le Chef, c'est vous !

La plupart des recettes contiennent des ingrédients qui sont faciles à se procurer mais s'il vous manque un ingrédient, remplacez-le par un autre. Vous pouvez utiliser des escalopes de dinde au lieu de poulet, du jambon de Bayonne à la place du « serrano espagnol », remplacez les herbes fraîches par des herbes déshydratées et utilisez des produits allégés en graisse.
N'hésitez pas à adapter la quantité en épice qui figure dans la recette selon vos habitudes culinaires.
N'oubliez pas que vous pouvez réchauffer vos plats dans le panier de cuisson ou dans le Varoma sans ajout de matière grasse.

Table de conversion
(250 g de liquides à base aqueuse correspond normalement à 250 ml)

Grammes / Kilogrammes	*Millilitres / Litres*
250 g / 0,25 kg	250 ml / 1/4 l
500 g / 0,5 kg	500 ml / 1/2 l
1000 g / 1 kg	1000 ml / 1 l
2000 g / 2 kg	2000 ml / 2 l







Les temps de cuisson pour la cuisson à la vapeur sont des indications pour la création de vos propres recettes.

Ces temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité et de la maturité des ingrédients, ainsi que de vos goûts personnels. Si vous utilisez des ingrédients congelés, le temps de cuisson doit être prolongé.
Il vous est possible de vérifier à tout moment le degré de cuisson ou d'assaisonner à votre goût. Pour cela, ouvrez tout simplement le couvercle du Varoma après avoir tourné le sélecteur de vitesse sur (⊽) «bol fermé» ou (⊽) « bol déverrouillé ».

Versez 500 g d'eau ou de bouillon dans votre bol pour une cuisson à la vapeur de 30 minutes. Pour un temps de cuisson supérieur, il faut ajouter 250 g d'eau pour 15 minutes de cuisson supplémentaires. Ajoutez des herbes et des épices à l'eau de cuisson pour parfumer un peu plus vos aliments. Programmez votre Thermomix avec **le temps de cuisson nécessaire / Varoma / vit 1.**

Temps de cuisson : court



Temps de cuisson : moyen







Temps de cuisson : long

Cuisson a la vapeur

Ingrédients	*Quantité*	*Temps de cuisson*	*Commentaires*
Légumes			
Carottes	*800 g*	*30 mn*	*coupées en rondelles*
Carottes	*800 g*	*25–30 mn*	*entières et très fines (mini carottes)*
Brocolis	*800 g*	*15 mn*	*détaillés en bouquets*
Chou-fleur	*800 g*	*20–25 mn*	*détaillés en bouquets*
Chou	*800 g*	*23–25 mn*	*coupé en lanières*
Asperges	*800 g*	*25–35 mn*	*entières et fines*
Poivrons	*500 g*	*15 mn*	*coupés en lanières*
Champignons de Paris	*500 g*	*15 mn*	*coupés en lanières*
Petits pois	*500 g*	*16–18 mn*	*congelés*
Pommes de terre	*500 g*	*30 mn*	*nouvelles, entières*
Pommes de terre	*800 g*	*25 mn*	*coupées en morceaux*
Poireaux	*800 g*	*25 mn*	*coupés en rondelles*
Haricots verts	*800 g*	*25–30 mn*	*entiers*
Fenouil	*800 g*	*30 mn*	*coupé en quartiers*
Fenouil	*800 g*	*18–20 mn*	*émincé*
Epinards	*500 g*	*10–12 mn*	*frais (moins de 500 g)*
Courgettes	*800 g*	*25 mn*	*coupées en rondelles*
Fruits			
Pommes	*500 g*	*12–15 mn*	*coupées en morceaux de taille moyenne*
Poires	*800 g*	*15 mn*	*coupées en morceaux*
Poires	*800 g*	*20 mn*	*mûres, coupées en moitié*
Abricots	*500 g*	*10–15 mn*	*coupées en moitié*
Pêches	*500 g*	*10–15 mn*	*coupées en moitié*
Prunes	*500 g*	*12 mn*	*coupées en moitié*
Accompagnements			
Riz long	*250 g*	*20–30 mn*	*ou selon le temps indiqué sur le paquet ; dans le panier de cuisson*
Graine de couscous	*250 g*	*10 mn*	*préablement arrosée d'eau et d'huile*
Poissons et fruits de mer			
Filets de poisson blanc	*800 g*	*20 mn*	
Moules	*500 g*	*15 mn*	
Crevettes	*800 g*	*10–15 mn*	*crues, non décortiquées (et décongelées)*
Truites	*2 morceaux*	*15 mn*	
Viandes			
Boulettes de viande	*500 g*	*25 mn*	*de la taille d'un abricot*
Suprêmes de poulet	*600 g*	*20–25 mn*	
Escalopes de dinde	*600 g*	*20–25 mn*	
Saucisses de Francfort	*5 morceaux*	*10–15 mn*	*selon la taille des saucisses*

Les indispensables dans vos placards

Etre bien équipé pour une bonne expérience en cuisine

Des ingrédients de base parfumés

Nous vous conseillons de toujours avoir ces quelques ingrédients en stock pour rendre toute improvisation possible : de l'huile d'olive extra-vierge, une autre huile plus neutre, du vinaigre balsamique, des oignons, de l'ail, du beurre, de la crème fraîche et des œufs.

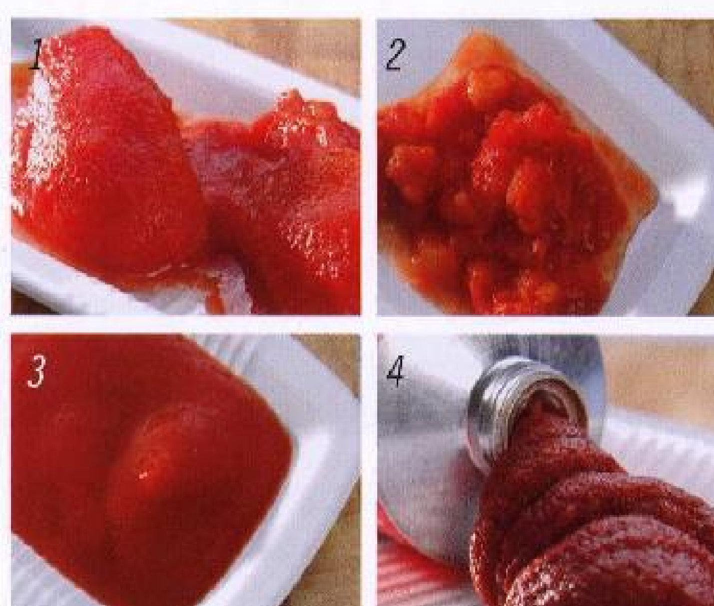
De plus, une cuisine méditerranéenne sans tomates est impensable ! Vous pouvez utiliser des tomates fraîches ou des tomates pelées en conserve (photo 1). Des tomates en morceaux ou en coulis (photo 2, 3) sont une alternative pleine de saveurs, surtout quand l'été est passé et les tomates sur les étals n'ont plus beaucoup de goût. Le concentré de tomates (photo 4) ajoute une touche finale à vos soupes et vos sauces, il s'agit donc d'un ingrédient qui a sa place en permanence dans votre placard ! Evidemment, ayez toujours quelques légumes dans votre frigo pour des soupes faites maison à l'improviste.

Quelques ingrédients peuvent être réalisés facilement avec le Thermomix : le fromage râpé, la glace pilée, le sel aux herbes et la sauce mayonnaise. Mis à part la mayonnaise, ces ingrédients peuvent être conservés dans des pots, au frais si nécessaire.

Des ustensiles de cuisine de bonne qualité

Pour compléter votre Thermomix, quelques ustensiles de cuisine peuvent être un bon support dans la réalisation de vos recettes : deux ou trois couteaux de bonne qualité, une planche à découper, un économe indiqué, du film alimentaire pour une cuisson à 100°C, du papier aluminium et du papier sulfurisé, des ramequins en porcelaine, aluminium ou en silicone, des plats à gratin, des moules à gâteau, une plaque de cuisson, des maniques, des brochettes ou des piques en bois, une passoire, des bols et des saladiers de toutes tailles, des plats de service, des boîtes en plastique, un pinceau et un rouleau à pâtisserie. Vous allez apprécier la maniabilité et la facilité d'utilisation en investissant dans des ustensiles de qualité. Un conseil : manipulez les ustensiles avant de les acheter car, pour les apprécier, il faut qu'ils tiennent bien dans la main ... Maintenant vous êtes parfaitement équipés et prêts pour vous amuser en cuisine !







Les herbes et les épices

Parfumer un plat avec des herbes ou des épices peut transformer une recette en un met divin. C'est pourquoi vous trouvez dans toutes les bonnes cuisines du persil, de la ciboulette et de l'aneth, soit frais soit congelés. Ajoutez du laurier, des clous de girofle ou des baies de genièvre pour une touche de saveur supplémentaire. Si vous aimez la cuisine méditerranéenne, le romarin, le thym et le basilic doivent rester à porter de mains et pour les amateurs de la cuisine asiatique, procurez-vous du basilic thaï, légèrement plus intense en goût. N'hésitez pas à préparer vos propres mélanges d'épices dans le Thermomix, par exemple pour vos currys indiens.

Les épices les plus courantes comme le sel et le poivre, intensifient le goût naturel des plats. Il y a de plus en plus de variétés : le sel de mer, particulièrement la fleur de sel, à la saveur très intense. De plus, vous pouvez choisir entre le sel fin et le gros sel ... L'avantage : s'il vous en manque un vous pouvez utiliser l'autre, car finalement il s'agit bien de sel. Pour gagner en rapidité dans la préparation, nous vous conseillons d'utiliser des sels aromatisés selon vos goûts et « prêt à l'emploi » qui peuvent être conservés pendant plusieurs mois. Il y a aussi différents types de poivre. Utilisez du poivre noir pour la viande et du poivre vert pour le poisson et les volailles. Le poivre développe tout son arôme quand il est fraîchement moulu.

1

Sel aromatisé

Temps de préparation : *3 mn ;* ***Thermomix :*** *10 sec*

5 mn · *1 pot* · *facile* · *économique* · *Valeur nutritionnelle*

pot en : Kj 671 ; Kcal 160
protides 11 g ; glucides 23 g ; lipides 2 g

Ingrédients

50 g de légumes congelés, mélange pour soupe par exemple carotte, poireau, céleri, navet, oignon, persil, coupés en petits morceaux
1 c. à soupe de curcuma en poudre
1 c. à soupe de paprika doux en poudre
1 c. à café d'ail déshydraté
1 c. à soupe de sel marin
½ c. à café de grains de poivre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol, et moudre **10 sec / vit 10**. A la fin de la sonnerie, transvaser dans un bocal, à l'abri de l'air et laisser sécher.

Variante

Si vous préférez un assaisonnement plus relevé, ajouter ½ c. à café de piment en poudre.
Pour un assaisonnement « spécial viandes », ajouter 1 c. à soupe de marjolaine et 1 c. à soupe de basilic.





Przyprawa warzywna (Pologne)

En Pologne, il est très fréquent d'aromatiser les plats avec des mélanges de sel et de légumes déshydratés. L'avantage de réaliser votre propre sel aromatisé est de pouvoir l'accommoder à votre goût!

CONSEIL THERMOMIX

Si vous préférez déshydrater vos légumes vous-mêmes, il vous faudra environ 500 g de légumes frais pour obtenir 50 g de légumes séchés.
Il est possible d'utiliser des champignons déshydratés. Réalisez 10 fois plus de préparation en 1 fois, prolongez alors le temps de cuisson.

2

Fond de Viande Thermomix

Temps de préparation : 15 mn ; **Thermomix :** 32 mn

45 mn | 1 pot | facile | économique | Valeur nutritionnelle

pot en : Kj 3099; Kcal 739
protides 68 g ; glucides 19 g ; lipides 42 g

Ingrédients

300 g de viande, dénervée, coupée en morceaux
300 g de légumes variés (céleri, carottes, oignons, tomates, ail) coupés en morceaux
4 brins de herbes aromatiques fraîches (sauge, romarin) équeutés
300 g de gros sel
30 g de vin rouge
1 feuille de laurier
1 clou de girofle

Préparation

1. Mettre les morceaux de viande dans le bol, hacher **10 sec / vit 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre tous les légumes et les herbes dans le bol, hacher **10 sec / vit 5**.
3. Ajouter le sel, la viande hachée, le vin, la feuille de laurier et le clou de girofle, faire réduire **30 min / Varoma / vit 2**. Enlever le gobelet doseur et à sa place poser le panier de cuisson sur le couvercle.
4. A la sonnerie, enlever le panier de cuisson, remettre le gobelet, et mixer **1 min / vit 10**. Vider dans un bocal et laisser refroidir.

Les doses

Utiliser 1 c. à café (approx. 1 cube) par 500 g d'eau pour reconstituer 500 g de bouillon.

Conservation

Le bouillon Thermomix se conserve plusieurs mois au réfrigérateur.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : panier de cuisson
Accessoires : bocal

Dado di carne (Italie)

Confectionnez vos propres bouillons déshydratés avec des ingrédients naturels et sans conservateurs. Ils ajouteront une note de saveurs à vos plats les plus simples.



3

Fond de légumes maison (Thermomix)

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *32 mn*

45 mn — *1 pot* — *facile* — *économique* — *Valeur nutritionnelle*

pot en : Kj 1975 ; Kcal 478
protides 27 g ; glucides 28 g ; lipides 25 g

Ingrédients

50 g de parmesan coupé en morceaux
200 g de céleris en branches
2 carottes (250 g)
1 oignon (100 g)
1 tomate (100 g)
1 courgette (150 g)
1 gousse d'ail
50 g de champignons frais
1 feuille de laurier, facultatif
6 brins d'herbes aromatiques, (basilic, sauge, romarin) équeutés
4 brins de persil frais
200 g de gros sel
30 g de vin blanc sec
1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Mettre les morceaux de parmesan dans le bol, hacher **10 sec / vit 10**, vider dans un récipient et réserver.
2. Emincer tous les légumes, les mettre avec les herbes aromatiques dans le bol, mixer **10 sec / vit 7**, aider de la spatule.
3. Ajouter le sel, le filet l'huile d'olive, faire réduire **40 mn / Varoma / vit 2**, mettre le panier de cuisson à la place du gobelet doseur sur le couvercle afin d'éviter les projections.
4. Retirer le panier de cuisson, ajouter le fromage mis de côté, insérer le gobelet doseur, mixer **1 mn / vit 10**. Transvaser dans un bocal et laisser refroidir.

Les doses

Utiliser 1 c. à café (approx. 1 cube) et 500 g d'eau pour reconstituer 500 g de bouillon.

La conservation

Se conserve plusieurs mois au réfrigérateur.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : panier de cuisson
Accessoires: 1 bocal

Dado vegetale (Italie)

Cette recette vous permet de réaliser vos propres bouillons cubes avec des ingrédients naturels. Ajouter davantage de champignons pour corser le goût.






ENTRÉES

POISSONS

VIANDES





LÉGUMES

ACCOMPAGNEMENTS

DESSERTS

Menu général



La mise en appétit

Les entrées ont pour but d'atténuer la première faim ou de stimuler l'appétit. Ce qu'on sert typiquement comme entrée dépend de la culture du pays. Que le plat soit servi froid ou chaud, dépend du climat : alors que dans les pays du sud, comme en Italie, au Portugal et en Espagne, les entrées sont des plats froids, en Allemagne on sert traditionnellement une soupe chaude comme entrée. En France et en Pologne, des terrines et des galantines sont les spécialités nationales servies avant le plat principal. Les salades et les préparations à base d'œufs (comme les quiches etc.) sont reconnues comme entrées classiques dans le monde entier. La cuisine asiatique est la seule qui n'impose pas de chronologie dans son menu. Ici, tous les plats sont servis simultanément et le client choisit lui-même l'ordre dans lequel il va les déguster.

Entrées



Table des matières entrées

1

Salade à la sicilienne

Temps de préparation : 20 mn ; **Thermomix :** 21 mn

40 mn | 4 portions | facile | élevé | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1131 ; Kcal 270
protides 24 g ; glucides 9 g ; lipides 15 g

Ingrédients

La salade

400 g d'oignons rouges
50 g de vinaigre de vin
1 citron coupé en rondelles
1000 g de crevettes rouges, (e.g. des gambas)
1000 g d'eau
1 pincée de sel
400 g de tomates cerises coupées en deux

Assaisonnement

4 branches de persil équeutées
1 gousse d'ail
50 g d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à café de sel
poivre blanc

Préparation

La salade

1. Laver les oignons et les couper en fines rondelles, les mettre dans un bol, les arroser de vinaigre.
2. Eplucher les crevettes sans enlever la tête. Les mettre dans le Varoma avec 3 tranches de citron.
3. Mettre l'eau, une pincée de sel et une tranche de citron dans le bol. Placer le Varoma et régler **15 mn / Varoma / vit 1**. Mettre les crevettes dans un plat, retirer les têtes et réserver.
4. Retirer les oignons du vinaigre et les déposer sur le plateau du Varoma. Positionner le Varoma et régler **5 mn / Varoma / vit 1**.
5. Mettre les oignons sur un plat à service, ajouter les moitiés de tomates et disposer les crevettes pardessus.

La sauce

6. Vider et sécher le bol.
7. Mettre le persil et l'ail dans le bol et mixer **5 sec / vit 7**. Mettre cette garniture sur les crevettes.
8. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer, et décorer avec des tranches de citron. Servir froid ou à température ambiante.



CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez remplacer les crevettes entières par des crevettes décortiquées.

Accessoires Thermomix: Varoma

Conseil du sommelier: Accompagner d'un vin rouge fruité, un Trentino par exemple.

Insalata ai sapori di Sicilia (Italie)

Cette recette typiquement italienne permet de développer toutes les saveurs de l'oignon rouge de Tropea, des crevettes et des tomates cerises.



2

Salade russe

Temps de préparation : 24 mn ; **Thermomix :** 27 mn

1 h 30 mn | 8 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1966 ; Kcal 469
protides 13 g ; glucides 16 g ; lipides 39 g

Ingrédients

600 g de pommes de terre coupées en dés
150 g de carottes coupées en dés
100 g de petits pois surgelés
600 g d'eau
4 œufs
1/4 c. à café de sel
60 g d'olives, quelques-unes en garniture
60 g de cornichons
1 bocal de thon égoutté (200 g)
300 g de mayonnaise Thermomix

Décoration
100 g de poivrons en conserve, coupés en lanières
6 tomates cerises
4 feuilles de laitue

Préparation

1. Découper les pommes de terre et les carottes en morceaux. Les déposer dans le Varoma avec les petits pois.
2. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson pour y déposer les 4 oeufs (préalablement lavés). Mettre le Varoma en place et cuire **26 mn / Varoma / vit 1**.
3. Réserver le Varoma et laisser les oeufs refroidir. Déposer les légumes cuits à la vapeur dans un grand saladier. Assaisonner selon votre goût et laisser tiédir les légumes.
4. Déposer dans le bol les 3 œufs écalés avec 60 g d'olives et les cornichons et mixer **2 sec / vit 4**.
5. Transférer le mélange dans le saladier, ajouter les miettes de thon et les 2/3 de sauce mayonnaise et mélanger délicatement tous les ingrédients.
6. Disposer la salade en formant un dôme dans un plat de service. Recouvrir la salade avec le reste de mayonnaise et décorer de lamelles de poivrons, de tomates cerises, de feuilles de laitue, d'œufs découpés en tranches fines et ajouter le reste des olives. Laisser reposer au réfrigérateur avant de servir très frais.



CONSEIL THERMOMIX

Régalez-vous avec une mayonnaise Thermomix ! Pour une variante plus légère, diminuez la quantité de mayonnaise ou servez dans une saucière à part.

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson



Ensaladilla Rusa (Espagne)

Originaire de Russie comme son nom l'indique, cette recette était accompagnée d'une mayonnaise mélangée à une crème aigre. Aujourd'hui la « ensalada russa » a une place privilégiée parmi les buffets de tapas, grands classiques en Espagne.

3

Poulet en salade

Temps de préparation : 15 mn; **Thermomix :** 27 mn

45 mn | 4 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1915 ; Kcal 458
protides 32 g ; glucides 39 g ; lipides 19 g

Ingrédients

300 g de suprêmes de poulet
40 g d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre
1000 g d'eau
250 g d'épeautre émondé
40 g d'amandes émondées
1 bouquet de roquette, coupée en morceaux
20 g de pignons de pin
1 citron

Préparation

1. Arroser les blancs de poulet avec 10 g d'huile d'olive, saler et poivrer. Placer les filets sur le plateau du Varoma.
2. Mettre l'eau et une pincée de sel dans le bol, mettre l'épeautre dans le panier cuisson. Insérer le panier et mettre en place le Varoma, régler **25 mn / Varoma / ⟲ / vit 1**.
3. Retirer les blancs de poulet, les couper en fines tranches et les mélanger à l'épeautre.
4. Vider le bol et le sécher. Ajouter les amandes et mixer **5 sec / turbo / vit 7**, puis régler **1 mn / 100° C / vit 1**.
5. Ajouter les amandes aux lanières de poulet, la salade, et les pignons. Assaisonner avec l'huile, le citron, saler et poivrer. Mélanger et servir tiède.





CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez vous procurer l'épeautre dans les magasins Bio.

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson



Insalata di farro e pollo (Italie)

L'épeautre était utilisée au cours des cérémonies nuptiales dans Rome antique. La fiancée devait préparer du pain et un gâteau pour son futur époux en gage d'une longue vie de bonheur.

4 Omelette aux pommes de terre

Temps de préparation : *6 mn ;* ***Thermomix :*** *21 mn*

27 mn | *4 portions* | *facile* | *économique* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 943 ; Kcal 225
protides 13 g ; glucides 8 g ; lipides 15 g

Ingrédients

200 g de pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux
6 œufs (60 g)
70 g de crème fraîche
½ c. à café de sel
poivre, selon les goûts
800 g d'eau
1 c. à soupe de ciboulette finement ciselée

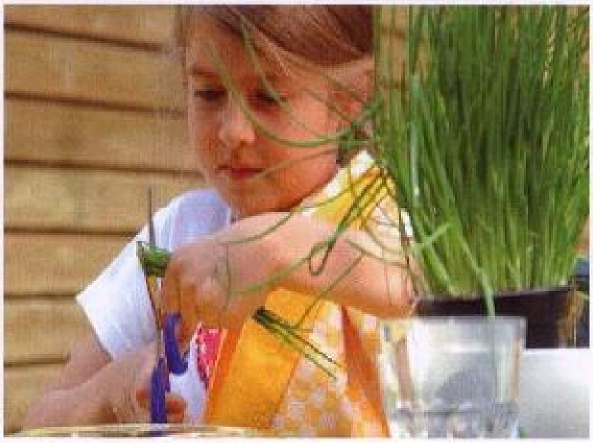
Préparation

1. Mettre les morceaux de pommes de terre dans le panier de cuisson et réserver. Tapisser le plateau à vapeur du Varoma d'une feuille de papier sulfurisé préalablement passée sous l'eau pour la ramollir.
2. Mettre les œufs, la crème, le sel et le poivre dans le bol. Mixer **10 sec / vit 4** et transvaser ensuite le contenu du bol dans le plateau à vapeur du Varoma.
3. Verser l'eau dans le bol, sans le laver, mettre en place le panier de cuisson et le Varoma avec son plateau à vapeur, et cuire **15 mn / Varoma / vit 2**.
4. A la sonnerie, retourner l'omelette sur le couvercle, retirer le papier de cuisson et remettre l'omelette sur le plateau du Varoma. Cuire à nouveau **5 mn / Varoma / vit 1**.
5. Servir l'omelette avec les pommes de terre et décorer les assiettes avec la ciboulette ciselée.









CONSEIL THERMOMIX

Remplacez la crème fraîche par du lait ½ écrémé. Si vous aimez les omelettes crémeuses, ne la retournez pas mais prolongez le temps de cuisson de ***2 mn / Varoma / vit 1****.*

Accessoires Thermomix :
Varoma, panier de cuisson
Accessoires : feuille de papier sulfurisé



Omelette aux pommes de terre (France)

Ce plat très populaire en France est servi accompagné d'une salade pour constituer un repas léger et équilibré. En Espagne, on parle de « tortilla » et de « fritatta » en Italie.

5 Œufs cocotte aux épinards

Temps de préparation : *10 mn;* ***Thermomix :*** *25 mn*

30 mn | *4 portions* | *facile* | *économique* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1219 ; Kcal 291
protides 13 g ; glucides 13 g ; lipides 20 g

Ingrédients

50 g de gruyère
40 g de beurre mou
200 g d'épinards lavés et essuyés
2 pincées de sel
700 g d'eau
4 œufs (à température ambiante)
¼ c. à café de poivre
100 g de pain toasté, coupé en bâtonnets

Préparation

1. Mettre le gruyère dans le bol et mixer **4 sec / vit 5**, vider et réserver.
2. Mettre 30 g de beurre, les épinards et le sel dans le bol, régler **10 mn / 100° C / ⟲ / vit 1** en retirant le gobelet. Vider et réserver.
3. Verser l'eau dans le bol et régler **6 mn / 100° C / vit 1**. Pendant la cuisson, répartir les épinards dans 4 moules en aluminium préalablement beurrés. Répartir le gruyère sur le dessus.
4. Casser un œuf dans chaque moule, saler et poivrer selon votre goût. Placer les moules dans le Varoma.
5. Lorsque l'eau arrive à ébullition, placer le Varoma et régler **8 mn / Varoma / vit 1**.
6. Servir les œufs avec les batônnets de pain.

Variante : Les œufs au jambon en cocotte
Remplacer les épinards par du fromage, répartir dans les ramequins. Casser un oeuf par ramequin, assaisonner. Répartir le jambon coupé en dés autour des jaunes d'œufs, saupoudrer du parmesan restant. Puis procéder suivant la version précédente.





CONSEIL THERMOMIX

Si vous utilisez des ramequins en céramique, le temps de cuisson sera alors de 10 mn au lieu de 8 mn.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 4 moules en aluminium



Uova in cocotte con spinaci (Italie)

La recette des œufs cocotte aux épinards nous vient d'Italie, la variante est allemande.

6

Flan au bleu

Temps de préparation : *10 mn ;* ***Thermomix :*** *34 mn*

40 mn | *4 portions* | *moyen* | *économique* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 819 ; Kcal 196
protides 11 g ; glucides 10 g ; lipides 12 g

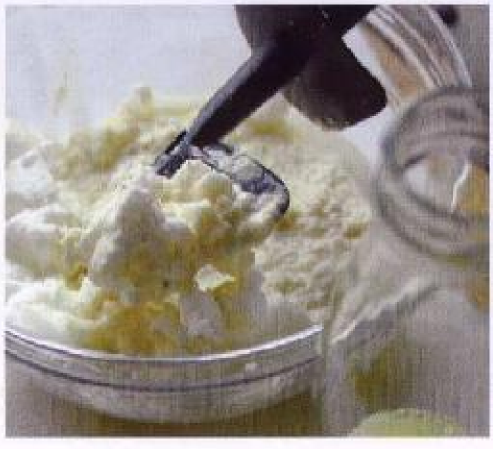
Ingrédients

2 œufs (60 g)
1 trait de jus de citron
130 g de lait
90 g de fromage bleu mou en morceaux
40 g de farine plus extra pour fariner les ramequins
1/2 c. à café de sel
du beurre pour graisser les ramequins
500 g d'eau

Préparation

1. **Insérer le fouet**.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs, mettre les blancs et le jus de citron dans le bol et battre **2 mn / vit 3,5 jusqu'à ce que les blancs soient fermes**. Vider et réserver au frais.
3. **Retirer le fouet**.
4. Mettre le lait, le fromage, la farine et le sel dans le bol et régler **3,5 mn / 100° C / vit 2,5**. Laisser refroidir jusqu'à 50° C (cf : la température résiduelle de votre Thermomix). Remuer de temps en temps.
5. Ajouter les jaunes d'œufs et mixer **30 sec / vit 4**.
6. A l'aide de la spatule, ajouter les blancs délicatement à la préparation. Mettre la préparation dans 4 ramequins préalablement beurrés et farinés et les placer dans le Varoma.
7. Rincer le bol. Mettre l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **18 mn / Varoma / vit 1**.
8. Démouler sur les assiettes et servir aussitôt.







CONSEIL THERMOMIX

Variez le goût de vos flans avec du Stilton ou du roquefort. Vos œufs doivent être à température ambiante.

Accessoires Thermomix : Varoma, fouet
Accessoires : 4 ramequins

Conseil du sommelier : Accompagnez de vin blanc sec, Muscadet ou Riesling.

Blauschimmelkäse-Flan
(Allemagne)

Le bleu parfume agréablement cette entrée.



7

Moules à la sauce piquante

Temps de préparation : 15 mn ; **Thermomix :** 36 mn

45 mn | 6 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 709 ; Kcal 169
protides 4 g ; glucides 3 g ; lipides 15 g

Ingrédients

120 g d'oignons
1 gousse d'ail
85 g d'huile d'olive-vierge
1/2 c. à café de piment finement haché
1000 g de moules parfaitement nettoyées
200 g de tomates pelées en boîte ou fraîches
100 g de vin blanc sec
1 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer **4 sec / vit 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et le piment et régler **7 mn / 100°C / vit** ↺.
3. Pendant ce temps, mettre les moules bien nettoyées dans le Varoma et réserver.
4. Ajouter les tomates, le vin et le sel dans le bol, placer le Varoma et régler **13 mn / Varoma / vit 1**.
5. Retirer le Varoma, poser le panier de cuisson sur le couvercle et régler **15 mn / Varoma / vit 1**.
6. Mettre les moules dans un plat, napper de sauce et servir chaud.



CONSEIL THERMOMIX

Il est préférable de ne pas consommer les moules déjà ouvertes avant cuisson. Les végétariens pourront remplacer les moules par des légumes, il suffira de rajouter 200 g d'eau, quelques herbes aromatiques et de rallonger le temps de cuisson en fonction des légumes choisis.

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson

Conseil du sommelier : Un vin blanc de galice, par exemple un Albarino.

Mejillones al vapor con salsa picante (Espagne)

Simple et goûteuse, cette recette nous vient d'Espagne.



8

Moules à la menthe

Temps de préparation : 10 mn ; **Thermomix :** 21 mn

30 mn | 6 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 399; Kcal 95
protides 5 g; glucides 2 g; lipides 7 g

Ingrédients

1500 g de moules, bien nettoyées
300 g d'eau
1 gousse d'ail
20 feuilles de menthe poivrée ciselées
Le jus de 2 citrons
40 g d'huile d'olive extra-vierge
2 pincées de poivre noir

Préparation

1. Mettre les moules parfaitement nettoyées dans le Varoma.
2. Mettre l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et régler **20 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et réserver.
3. Filtrer 3 fois le jus de cuisson et réserver dans un récipient. Rincer et sécher le bol.
4. Mettre l'ail dans le bol et mixer **3 sec / vit 7**.
5. Ajouter la menthe ciselée, 280 g du jus de cuisson réservé, le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre, mixer **5 sec / vit 1**.
6. Retirer la moitié des coquilles, c'est à dire en garder 1 pour chaque moule, et les placer dans un plat à service. Les arroser de sauce.
7. Servir les moules froides avec leur sauce.







CONSEIL THERMOMIX

La menthe peut être remplacée par du persil.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : chinois

Conseil du sommelier :
Dégustez cette entrée froide accompagnée d'un vin blanc pétillant italien, l'Ortugo dei colli piacentini .

Cozze al profumo di menta (Italie)

Cette recette napolitaine permet de conserver intacts le goût et les saveurs des fruits de mer.



9 Velouté de fruits de mer

Temps de préparation : *30 mn ;* ***Thermomix :*** *30 mn*

1 h — *6 portions* — *moyen* — *élevé* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1305 ; Kcal 312
protides 21 g ; glucides 4 g ; lipides 21 g

Ingrédients

500 g de moules nettoyées avec soin
300 g de filets de colin
200 g de lotte
300 g de crevettes entières (réserver les têtes et les carapaces)
1 dose de safran
30 g d'huile d'olive extra-vierge
50 g d'eau-de-vie
200 g d'eau

La sauce

50 g d'huile d'olive extra-vierge
200 g de poireaux émincés
1 gousse d'ail
100 g d'oignons
200 g de tomates passées en boîte

Autres

100 g de crème
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
Feuilles de basilic pour agrémenter

Préparation

1. Déposer les moules et les filets de poisson dans le Varoma, et poser 2 ou 3 crevettes sur chaque filet. Terminer en posant des filaments de safran sur le plateau à vapeur. Réserver.
2. Verser l'huile dans le bol, régler **3 mn / Varoma / vit 1**.
3. Ajouter les têtes et les carapaces de crevettes, rissoler **3 mn / Varoma / vit 4**.
4. Ajouter l'eau-de-vie et laisser reposer quelques instants.
5. Verser l'eau et faire cuire **5 mn / 100° C / vit 2.** Filtrer à l'aide du panier de cuisson et garder le fumet ainsi obtenu. Rincer le bol.
6. Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol, hacher **4 sec / vit 4** et laisser mijoter **5 mn / 100° C / vit 1**.
7. Ajouter le fumet, mettre le Varoma en place, régler **10 mn / Varoma / vit 1**. A la sonnerie, retirer le Varoma. Réserver le plateau Varoma contenant les crevettes, découper les filets de poisson en morceaux et retirer les moules de leur coquille.
8. Ajouter les morceaux de poisson et les moules au contenu du bol, mélanger **30 sec / vit 7**.
9. Ajouter la crème, saler et poivrer, régler **2 mn / 80° C / vit 5**. Ajouter de l'eau si nécessaire.
10. Mélanger environ **30 sec / vit 7** jusqu'à obtenir une texture crèmeuse.
11. Verser la soupe dans des assiettes creuses, décorer de feuilles de basilic et des crevettes restantes.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix :
Varoma, panier de cuisson







Crema de mariscos (Espagne)

Cette recette festive sera l'entrée idéale à l'occasion de Noël par exemple. Elle peut être réalisée la veille.

10

Velouté de concombre et brochettes de crevettes roses

Temps de préparation : 15 mn ; **Thermomix :** 17 mn

30 mn | 6 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1082 ; Kcal 258
protides 12 g ; glucides 10 g ; lipides 16g

Ingrédients

24 crevettes décortiquées
40 g d'huile de citron
1/4 c. à café de sel
1 oignon
2 gousses d'ail
2 concombres coupés en morceaux épépinnés (500 g)
500 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1/4 c. à café de poivre
200 g de crème
40 g de farine
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'aneth ciselée

Préparation

1. Faire mariner les crevettes pendant 15 mn dans 1 c. à soupe d'huile au citron avec un peu de sel. Faire 6 brochettes de crevettes à l'aide de piques à brochette (4 crevettes par brochette). Les placer dans le Varoma.
2. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer **3 sec / vit 5**.
3. Ajouter 25 g d'huile de citron et régler **2 mn / Varoma / vit 1**.
4. Ajouter le concombre et mixer **4 sec / vit 5**.
5. Ajouter l'eau, le bouillon cube, le sel et le poivre, placer le Varoma et régler **12 mn / Varoma / vit 1**. Retirer et réserver.
6. Ajouter la crème, la farine et le jus de citron, mixer **15 sec / vit 9**, puis régler **2 mn / 100° C / vit 2**.
7. Ajouter l'aneth, mixer à nouveau **3 sec / vit 3**.
8. Verser le velouté dans 6 bols à soupe, placer une brochette de crevettes par assiette et servir chaud.





CONSEIL THERMOMIX

Presentez les crevettes sur de petits piques à brochettes en alternez avec des quartiers de citron.
Vous pouvez remplacer la farine par 2 pommes de terre cuites pour épaissir le potage. Assaisonner la soupe avec un filet de vin blanc, s'il n'y a pas d'enfants à table.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 6 piques en bois (environ 15 cm)

Conseil du sommelier :
Accompagnez d'un vin blanc frais, d'un Riesling ou d'un Chardonnay.



…encremesuppe mit
…elenspießchen (Allemagne)

…elouté d'été est une recette simple …aîchissante, également délicieux servi …pé.

11

Velouté de mâche

Temps de préparation : *15 mn* ; **Thermomix :** *18 mn*

22 mn | *6 portions* | *facile* | *économique* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 634 ; Kcal 151
protides 3 g ; glucides 6 g ; lipides 12 g

Ingrédients

1 gros oignon ou 2 échalotes (80 g)
2 gousses d'ail
30 g de beurre
150 g de pommes de terre coupées en morceaux
1/2 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
1 cube de bouillon de volaille
600 g d'eau
200 g de mâche bien lavée
60 g de poitrine fumée ou de lard, coupée en lardons
100 g de crème fraîche
1 pincée de sucre
1-1 1/2 c. à café de jus de citron
1 trait de sauce Worcestershire

Préparation

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer **3 sec / vit 5**. Râcler les parois du bol.
2. Ajouter le beurre et régler **2 mn / Varoma / vit 1**.
3. A la sonnerie, ajouter les pommes de terre et mixer **3 sec / vit 5**.
4. Ajouter le sel, le poivre, le bouillon cube et l'eau. Régler **12 mn / 100° C / vit 1**.
5. Mettre la mâche dans le Varoma, placer le Varoma et cuire **3 mn / Varoma / vit 1**.
6. Ajouter la mâche et le reste des ingrédients à l'exception des lardons dans le bol, mixer **30 sec / vit 10**.
7. Faire frire les lardons dans une poêle.
8. Verser le velouté dans 6 bols, répartir les lardons en parts égales sur le dessus et servir chaud.



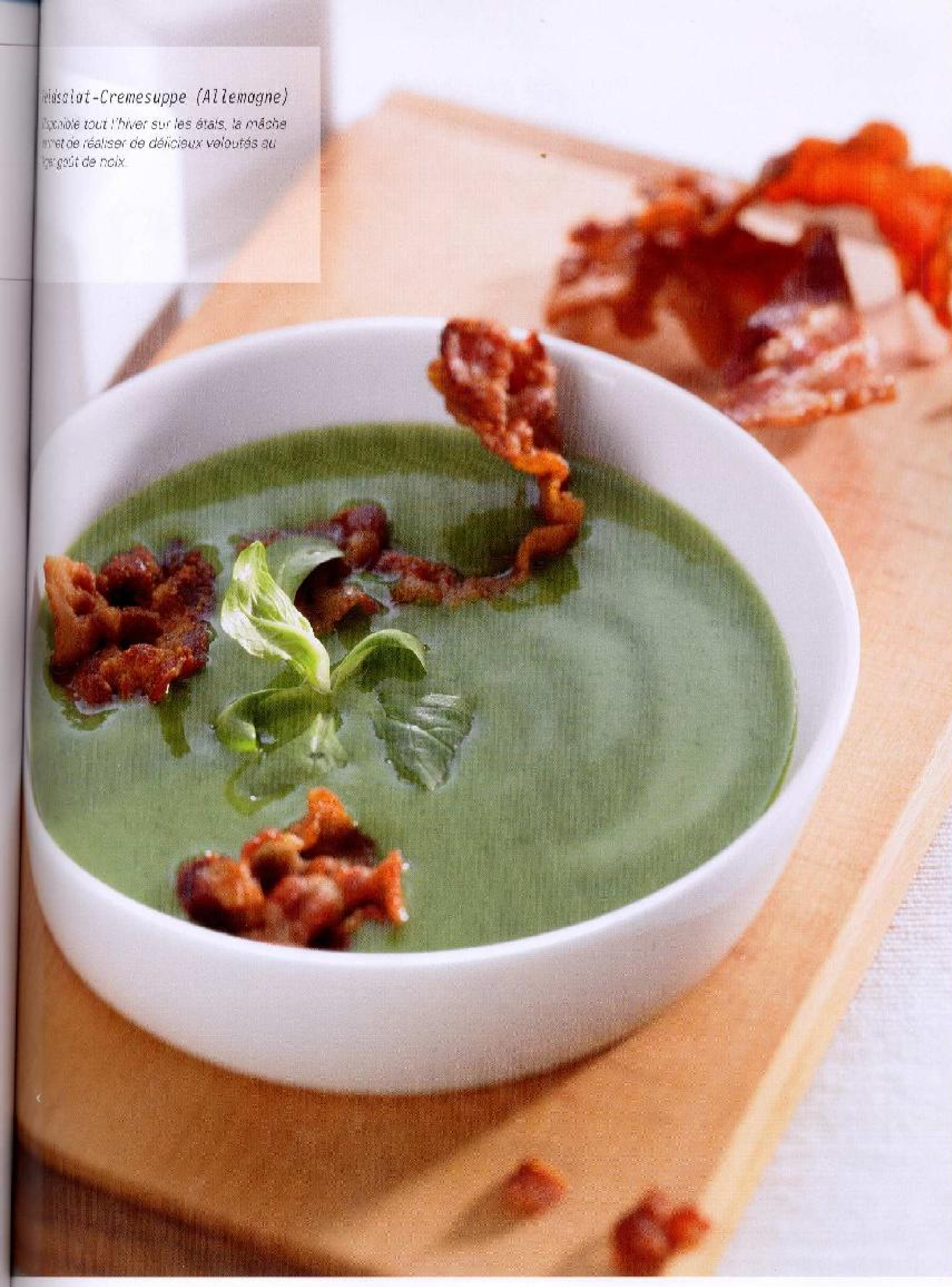


CONSEIL THERMOMIX

Désormais, conservez vos fânes de radis et préparez-les en velouté, comme la mâche ou le cresson.

Accessoires Thermomix :
Varoma

Conseil du sommelier :
Un Bourgogne blanc et sec.



…ldsalat-Cremesuppe (Allemagne)

…sponible tout l'hiver sur les étals, la mâche …met de réaliser de délicieux veloutés au …ger goût de noix.

12

Velouté de betteraves et boulettes au raifort

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *39 mn*

1 h — *6 portions* — *moyen* — *moyen* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1152 ; Kcal 275
protides 6 g ; glucides 22 g ; lipides 15 g

Ingrédients

Les boulettes au raifort

130 g de lait
40 g de beurre et un peu pour former les boulettes
½ c. à café de sel
¼ c. à café de noix de muscade
80 g de semoule de blé
60 g de raifort râpé (en conserve)
1 c. à soupe de ciboulette (fraîche ou déshydratée) ciselée
1 œuf (60 g)

Le velouté

500 g de betteraves épluchées, coupées en morceaux
600 g d'eau
200 g de vin blanc
2 cubes de bouillon de légumes
20 g de farine
1 c. à soupe de vinaigre de vin
¼ c. à café de sel
2 pincées de noix de muscade
1 pincée de poivre
130 g de crème
1 c. à café de jus de citron

Préparation

Les boulettes au raifort

1. Mettre le lait, le beurre, le sel, et la noix de muscade dans le bol, faire cuire **2 mn / 90° C / vit 1**.
2. Ajouter la semoule, le raifort et la ciboulette. Mixer **10 sec / vit 4** puis cuire **2,5 mn / 100° C / vit 3**. Laisser refroidir environ 10 minutes.
3. Ajouter ensuite l'œuf et mixer **10 sec / vit 3**.
4. Les mains humides, former des petites boulettes (env. 18), les déposer sur le plateau du Varoma préalablement beurré.

Le velouté

5. Mettre les betteraves dans le bol, mixer **3 sec / vit 6**.
6. Ajouter ensuite l'eau, le vin, le bouillon, la farine, le vinaigre et les épices et mixer **5 sec / vit 3**.
7. Mettre en place le Varoma et cuire **20 mn / Varoma / vit 2**.
8. A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma, remettre le gobelet et mixer **25 sec / vit 6–7**.
9. Ajouter ensuite la crème et le jus de citron. Cuire **3 mn / 100° C / vit 3**.
10. Servir dans des assiettes à soupe en ajoutant les boulettes de raifort. Saupoudrer de ciboulette.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma

Conseil du sommelier : Accompagnez ce velouté original d'un vin rouge charpenté comme un Spätburgunder.





Rote-Bete-Cremesuppe mit Meerrettich-Klößchen (Allemagne)

La betterave est un légume d'hiver. Rapée ou cuite elle enjolive les soupes d'hiver. Le raifort sous forme de racine a peu de goût mais développe tous ses arômes piquants, coupé ou rapé.



13 Velouté d'épinards et pommes de terre aux losanges crêmeux

Temps de préparation : *20 mn ;* **Thermomix :** *26 mn*

45 mn | 6 portions | facile | bas | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1087 ; Kcal 260
protides 9 g ; glucides 13 g ; lipides 18 g

Ingrédients

Les losanges
4 œufs (60 g)
100 g de crème
½ c. à café de sel
1 pincée de noix de muscade

Le velouté épinards et pommes de terre
1 oignon, coupé en 2 (70 g)
20 g d'huile
80 g de céleris coupés en morceaux
100 g de carottes coupées en morceaux
400 g de pommes de terre coupées en morceaux
80 g de poireaux coupés en rondelles d'1 cm
800 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes
¼ c. à café de noix de muscade
¼ c. à café de sel
¼ c. à café de poivre
150 g d'épinards en branches surgelés et décongelés
100 g de crème

Préparation

Les losanges

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol, mixer **10 sec / vit 4**.
2. Mettre du papier sulfurisé dans le Varoma et y verser la préparation.

Le velouté d'épinards et pommes de terre

3. Mettre l'oignon dans le bol, mixer **3 sec / vit 5**.
4. Ajouter l' huile et régler **2 mn / Varoma / vit 1**.
5. Ajouter le céleri, les carottes, les pommes de terre et le poireau, mixer **4 sec / vit 5**.
6. Ajouter ensuite l'eau et le bouillon, mettre le Varoma en place et cuire **20 mn / Varoma / vit 1**.
7. Retirer le Varoma. Ajouter les épinards et la crème dans le bol et régler **3 mn / 100°C / vit 2**, puis **30 sec / vit 10** – maintenir fermement le gobelet – assaisonner avec les épices.
8. Retirer la crème du papier sulfurisé et la découper avec des emporte-pièces ou avec un couteau (par ex. des losanges).
9. Verser le velouté dans 6 assiettes à soupes, recouvrir avec les morceaux de crème et servir immédiatement.





CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez remplacer les losanges crêmeux par des boulettes de viande cuites au Varoma ou des morceaux de lard.
Pour une variante plus légère, remplacer la crème par du lait dans les deux préparations.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier de cuisson



pinat-Kartoffel-Suppe mit ierstich (Allemagne)

L'association « épinards-pommes de terre-œufs » est récurrente dans la cuisine traditionnelle allemande.

14

Velouté de pois chiches aux épinards

Temps de préparation : 13 mn ; **Thermomix :** 27 mn

40 mn | 8 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 572 ; Kcal 137
protides 5 g ; glucides 12 g ; lipides 8 g

Ingrédients

300 g d'épinards frais
120 g de pois chiches secs
1000 g d'eau
1 c. à café de sel
2 oignons moyens (200 g)
50 g d'huile d'olive
200 g de carottes coupées en rondelles
3 gousses d'ail pelées
150 g de petits navets (facultatif)
poivre

Préparation

1. Disposer les épinards dans la Varoma et réserver.
2. Mettre les pois chiches dans le bol, les réduire en poudre **30 sec / vit 9**, les retirer et réserver.
3. Verser l'eau et le sel, puis les oignons, l'huile d'olive, les carottes, l'ail, le navet et la poudre de pois chiches (veiller à mettre la poudre en dernier) dans le bol. Mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **25 mn / Varoma / vit 1**.
4. Enlever le Varoma, insérer le gobelet et mélanger **1 ½ mn / vit 8–9**.
5. Mettre les épinards dans une soupière, verser la soupe dessus, saler et poivrer à votre convenance. Servir très chaud.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix :
Varoma









Sopa de grão com espinafres (Portugal)

Le Nord-Est du Portugal offre une terre particulièrement fertile et adaptée au maraîchage. La majorité de la population était composée d'agriculteurs pour lesquels la soupe constituait un repas complet et nourissant. Encore aujourd'hui la soupe fait partie intégrante du repas traditionnel portugais.

15

Galantine de poulet

Temps de préparation : *25 mn ;* ***Thermomix :*** *32 mn*

4 h | *12 tranches* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par tranche env. : Kj 3[illegible]2 ; Kcal 117
protides 13 g ; glucides 3 g ; lipides 5 g

Ingrédients

150 g de poivrons, 50 g de chaque couleur
2 suprêmes de poulet sans peau, coupé en morceaux (300 g)
2 cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux (300 g)
100 g de maïs doux, en conserve
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
2 c. à café de sel aux herbes
600 g d'eau

La sauce
1 bouquet d'aneth équeuté
1 gousse d'ail pelée
300 g de yaourt naturel
2 c. à soupe de sauce mayonnaise (faite maison)

Préparation

1. Mettre les morceaux de poivrons dans le bol, mixer **3 sec / vit 5**. Retirer du bol et réserver.
2. Mettre les morceaux de poulet (par portions de 300 g maximum) dans le bol, hacher **10 sec / vit 7**. Retirer la viande hachée, et réserver. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les morceaux de poulet soient hachés.
3. Dans le bol mettre le poulet haché, le maïs et les poivrons. Assaisonner avec le sel, le poivre, et le sel aux herbes et mixer **5 sec / vit 3** afin d'obtenir un mélange homogène.
4. Répartir la préparation sur 2 feuilles de film alimentaire huilées, envelopper les 2 parts de préparation et replier chaque extrémité du film alimentaire afin de rendre la papillotte étanche. Les poser dans le Varoma.
5. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place, et cuire **30 mn / Varoma / vit 1**.
6. Laisser refroidir, puis placer les galantines pendant 3 heures au réfrigérateur. Retirer le film alimentaire, couper la viande en tranches de 1 cm d'épaisseur environ et les disposer sur un plat de service.

La sauce

7. Mettre l'aneth et l'ail dans le bol, hacher **4 sec / vit 7**.
8. **Insérer le fouet**.
9. Ajouter le yaourt et la mayonnaise, mixer **10 sec / vit 4**.
10. **Enlever le fouet**.
11. Verser la sauce à l'aneth dans une saucière et servir en accompagnement de la viande.





CONSEIL THERMOMIX

Délicieux sur des toasts et parfait pour un pique-nique !

Accessoires Thermomix : Varoma, fouet
Accessoires : film alimentaire

Galantyna z kurczaka (Pologne)

La galantine de poulet est un platraditionnel polonais. D'ordinaire, les Polonais utiliseraient un poulet entier, complètement désossé et dépecé.



16

Roulés de veau aux fruits secs et aux noix

***Temps de préparation :** 20 mn ; **Thermomix :** 31 mn*

3 h	8 portions	moyen	moyen	Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 892 ; Kcal 213
protides 14 g ; glucides 16 g ; lipides 9 g

Ingrédients

30 g de raisins secs
50 g de rhum
30 g de noix
30 g d'amandes émondées
500 g de veau coupé en morceaux
100 g d'abricots Secs, coupés en morceaux
100 g de pruneaux dénoyautés coupés en morceaux
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
1 c. à café de fond de viande
huile, pour graisser le papier aluminium
600 g d'eau

Préparation

1. Mettre les raisins secs et le rhum dans un bol et les faire mariner pendant une heure. Les égoutter avant utilisation.
2. Dans le bol, mixer les noix et les amandes **3 sec / vit 6**. Les réserver dans un récipient.
3. Ajouter 250 g de veau dans le bol, mixer **10 sec / vit 7** et les réserver dans un plat. Mettre le veau restant dans le bol et mixer à nouveau **10 sec / vit 7**.
4. Ajouter le veau émincé, les raisins, puis les noix, les amandes et les fruits découpés en morceaux, saler, poivrer à votre convenance, mixer **20 sec / ⟲ / vit 3**. Former 2 pains de viande, envelopper chacun d'eux dans du papier aluminium préalablement huilé et fermer hermétiquement les extrémités. Les poser dans le Varoma.
5. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **30 mn / Varoma / vit 1**. A la sonnerie, retirer le Varoma, laisser tiédir avant de placer la viande 2 heures au réfrigérateur.
6. Servir la viande froide et coupée en tranches d'une épaisseur de 1 cm environ.







CONSEIL THERMOMIX

Dégustez ce pain de viande accompagné d'une sauce à la crème et d'une salade verte.
Si vous avez des amandes non pelées, laissez-les tremper dans de l'eau bouillante avant de les peler, ce qui vous facilitera la tâche.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier aluminium



Cielęcina z bakaliami (Pologne)

La préparation de cette recette confère à la viande tout son moelleux. C'est un véritable régal pour les amateurs de sucré-salé.

17

Roulé aux trois viandes

Temps de préparation : *20 mn* ; ***Thermomix :*** *43 mn*

1 h 30 mn · *8 portions* · *moyen* · *moyen* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 945 ; Kcal 225
protides 26 g ; glucides 4 g ; lipides 12 g

Ingrédients

40 g de pain rassis
lait, pour faire tremper le pain
500 g de viande de bœuf coupée en morceaux
2 œufs (60 g)
1 1/4 c. à café de sel
2 pincées de poivre
300 g de veau coupé en morceaux
100 g d'épinards surgelés, décongelés égouttés
3 c. à café de fond de légumes
3 c. à café de fond de volaille
150 g de volaille coupé en lanières
huile, pour le plat
700 g d'eau

Préparation

1. Mettre le pain à tremper avec le lait.
2. Mettre la moitié de la viande de bœuf dans le bol et hacher **10 sec / vit 7**. Transférer dans un récipient et réserver. Répéter l'opération avec le reste de la viande de bœuf.
3. Ajouter toute la viande de bœuf, 1 œuf, la moitié du pain égoutté, 1 pincée de poivre, 1 c. à café de sel aromatisé, mixer **1 mn / ⟲ / vit 3**. Vider le bol dans un récipient et réserver.
4. Mettre la viande de veau dans le bol, hacher **20 sec / vit 7**.
5. Ajouter les épinards,1 oeuf, le reste du pain, 1/4 c. à café de sel, 1 pincée de poivre, 1 c. à café de sel aux herbes et mixer **1 mn / ⟲ / vit 3**.
6. Assaisonner l'émincé de volaille avec le sel aromatisé aux légumes.
7. Réaliser 2 roulés de viande : étaler la moitié de la viande de bœuf sur une feuille de papier aluminium huilé. Tasser chaque épaisseur de viande. Etaler la moitié du mélange veau-épinards par dessus. Disposer la moitié des lanières de volaille au milieu. Rouler l'ensemble et replier chaque extrémité du papier aluminium bien sérrée. Mettre le roulé à la viande dans le Varoma. Répéter l'opération avec le reste de viandes.
8. Verser l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma, et cuire **40 mn / Varoma / vit 1**. Laisser refroidir pendant 1/2 heure. Déballer les roulés à la viande et les couper en tranches. Disposer sur un plat de service, et servir chaud.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier aluminium

Conseil du sommelier :
Un vin blanc épicé comme le Pinot Grigio



Roloda z trzech mięs (Pologne)

Cette combinaison délicate et raffinée de 3 viandes n'est pas seulement appétissante, elle permet également de souligner subtilement la saveur des épinards.

18

Foie gras de canard et sauce au vin doux

Temps de préparation : *25 mn ;* ***Thermomix :*** *1 h 15 mn*

74 h | *6 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1494 ; Kcal 357
protides 18 g ; glucides 9 g ; lipides 17 g

Ingrédients

Le foie gras
1 foie gras de canard, frais et cru (500–600 g)
4 c. à café de cognac
2 c. à café de sel
1 c. à café de poivre cinq baies, fraîchement moulu
1200 g d'eau
300 g de glaçons

La sauce au vin doux
750 g de vin doux (e.g. Pedro Ximénez)
250 g de crème (35% matière grasse)
1 c. à café de maïzena
1 orange pressée
1 pincée de sel
1 pincée de poivre noir fraîchement moulu





Préparation

Le foie gras

1. Séparer les lobes du foie. Dénerver à l'aide d'un couteau pointu, retirer avec précautions les nerfs et les petites veines jusqu'au bord.
2. Déposer le foie dénervé dans un saladier, arroser la face supérieure de 2 c. à soupe de cognac et la saupoudrer d'1 c. à café de sel et de poivre sur toute la surface. Laisser macérer 30 mn minimum. Pendant ce temps, commencer à préparer la sauce au vin doux. Ensuite, retourner le foie dans le saladier et répéter le même opération sur l'autre face (cognac, sel, poivre). Laisser macérer à nouveau 30 mn. Reconstituer le foie à la main.
3. Déposer le foie au milieu d'une feuille de film alimentaire de 50 cm de longueur environ. Fermer chaque extrémité en donnant un tour et rouler la papillotte plusieurs fois sur le plan de travail, en évacuant bien l'air afin de former un saucisson. Répéter l'opération avec 3 autres feuilles de film alimentaire. Prendre bien soin de bien serrer la dernière papillotte. Déposer le foie ainsi emballé dans le Varoma.
4. Verser 800 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place, et régler **15 mn / Varoma / vit 1**.
5. A l'arrêt de la minuterie, retourner délicatement le foie et régler **15 mn / Varoma / vit 1**.
6. Plonger délicatement le foie dans un grand saladier d'eau glacée (eau et glaçons) et l'y laisser 20 mn avant de le garder au réfrigérateur pendant 3 jours.

La sauce au vin doux

7. Verser le vin dans le bol et faire réduire **30 mn / Varoma / vit 2**. Remplacer le gobelet par le panier de cuisson sur le couvercle afin de permettre l'évaporation. Réduire de moitié.
8. Ajouter la crème, la maïzena, le jus d'orange, saler et poivrer. Régler **15 mn / Varoma / vit 2**, remettre à nouveau le panier de cuisson sur le couvercle. Vider la sauce dans une saucière, laisser refroidir avant de placer au réfrigérateur.
9. Accompagner de foie gras et de tranches de pain.



Foie gras de Canard et sauce au vin doux (France / Espagne)

Le foie gras tient traditionnellement une place de choix aux repas de fêtes en France comme en Espagne, à Noël par exemple. Les amateurs le serviront en tranche sur du pain au levain grillé avec du poivre fraîchement moulu. Dans le Béarn, le foie s'accompagne d'une marmelade de figues.

CONSEIL THERMOMIX

Il est indispensable d'utiliser du foie de canard (ou d'oie) gavé. Si vous préparez du foie surgelé, faites-le décongeler au préalable. Le foie et la sauce se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. Vous pouvez remplacer le vin Pedro Ximenez par du Moscatel ou un bon vin doux

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson
Accessoires : film alimentaire

Conseil du sommelier : L'accord classique se fait traditionnellement avec un Sauterne ou un Jurançon, vins moelleux et parfumés.

19 Dim Sum « Shau Mei » et brioches vapeur

Temps de préparation : *50 mn*;* ***Thermomix :*** *22 mn**

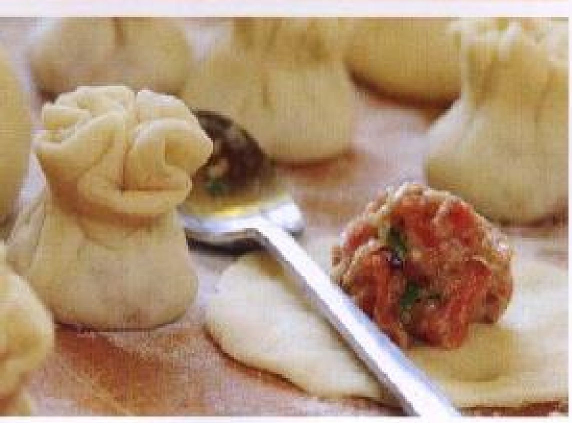
*1 h 45 mn** *40 morceaux** *difficile** *moyen**

** pour les « Shau mei » uniquement*

Ingrédients

Les farces « Shau mei »
640 g d'eau
240 g de farine type 55
110 g de porc coupé en dés
40 g de Champignons shitake.
30 g de crevettes
30 g d'oignons nouveaux émincés
2 blancs d'œufs
20 g de maïzena
¼ c. à café de sel
2 pincées de poivre blanc
110 g de poisson





Préparation des Dim Sum « Shau mei »

Les farces « shau mei » pour 22 brioches de chaque variante

1. Verser 120 g d'eau dans le bol et faire chauffer 2 mn **30 sec / 80° C / vit 1**.
2. Ajouter 200 g de farine, mélanger **15 sec / vit 3**. Ôter le couvercle et laisser refroidir le mélange pendant 10 mn.
3. Ajouter 20 g d'eau glacée, mélanger **15 sec / vit 3**. Transvaser la pâte dans un récipient, recouvrir d'un linge humide et laisser reposer pendant 15 mn.
4. Mettre la viande avec 20 g de champignons, 15 g de crevettes dans le bol, hacher **4–5 sec / vit 5**.
5. Ajouter 15 g d'oignon nouveau, 1 blanc d'œuf, 1 c. à soupe de maïzena, ¼ de c. à café de sel, et 1 pincée de poivre blanc, hacher **15 sec / vit 2**. Refaire les étapes 4 et 5 pour les brioches au poisson.
6. Former 11 boules de taille égale, diviser chacune d'elles en 4 pour obtenir 44 boulettes. Sur une surface farinée, étaler chaque boulette en forme de disque très fin (environ 0,7 mm). Au centre de chaque Dim Sum ainsi formé, disposer un peu de farce (1 c. à café), soit à la viande, soit au poisson. Refermer en formant de petites aumonières (shau mei), et les aligner dans le Varoma et sur le plateau du Varoma préalablement huilé.
7. Verser 500 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma et le plateau en place; Programmer **17 mn / Varoma / vit 1**. Servir chaud.

Valeur nutritionnelle par morceau en :
Kj 128; Kcal 31; protides 2g; glucides 5g; lipides 1g

CONSEIL THERMOMIX

Afin de bien différencier les variantes, vous pouvez agrémenter une partie des brioches de lanières d'oignon nouveau et de crevettes sur les Shau Mei par exemple.
*Variante végétarienne : 110 g de Tofu, 20 g de champignons, ½ c. à café de gingembre frais rapé. Ajouter 15 g d'oignon nouveau, 1 blanc d'œuf, 20 g de maïzena, ¼ c. à café de sel et 1 pincée de poivre blanc. Mixer **10 sec à vitesse 2**.*

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : rouleau à pâtisserie



燒賣 *(Shau mei)* *(Taiwan)*
蒸饅頭 *(Steamed dumplings)*

En cantonais dim sum signifie littéralement « petit réchauffeur de cœur ». Il en existe de nombreuses variétés : formes et farces différentes, cuissons variées. Le Shau Mei est par tradition farci de viande de porc et, tout comme dans le Varoma, cuit à la vapeur dans un panier en bamboo à plusieurs niveaux.

20

Préparation des brioches simples

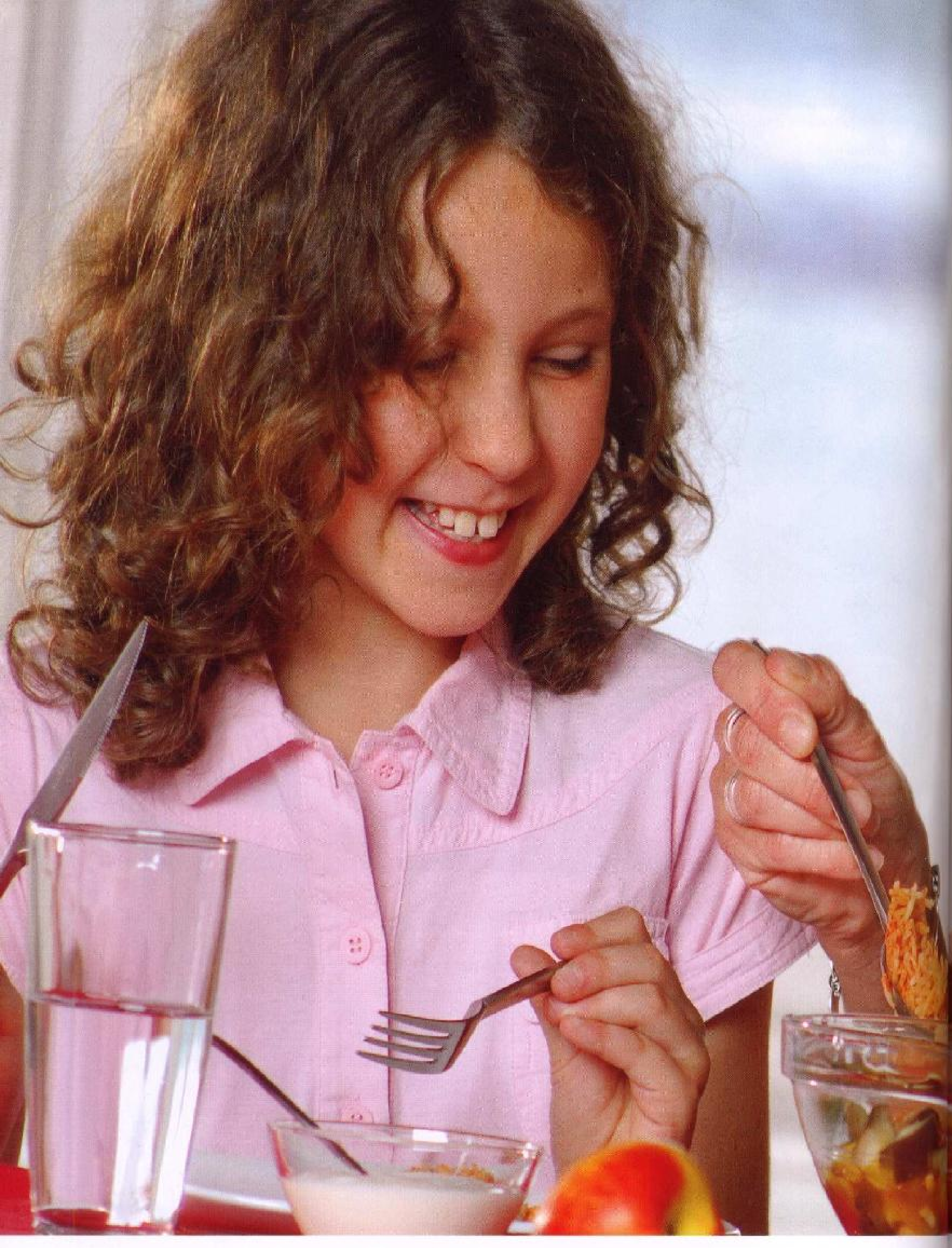
Ingrédients

Les brioches simples
740 g d'eau
10 g de levure de boulanger en sachet
10 g d'huile
50 g de sucre
500 g de farine type 55
1 pincée de sel

Les brioches simples (20 brioches)

1. Mettre 240 g d'eau, la levure, l'huile, et le sucre dans le bol, mixer **30 sec / 37° C / vit 3**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **3 mn / ⊽ / ⸸**. Diviser la pâte en 20 bâtons et former des boulettes. Beurrer le plateau du Varoma. Placer les boulettes dans le Varoma et sur le plateau et faire lever pendant 40 mn.
3. Verser 500 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **15 mn / Varoma / vit 1**. Enlever aussitôt du Varoma et servir en accompagnement.

Valeur nutritionnelle par morceau en : Kj 418 ; Kcal 100 ; pratides 3 g ; glucides 20 g ; lipides 1 g





Plat principal

Un voyage délicieux dans la cuisine d'ici et d'ailleurs

Le plat principal se sert généralement chaud. Dans ce livre nous prenons en considération les différences entre chaque pays et nous vous offrons l'opportunité de découvrir les spécificités locales.

En **Italie** et en **Espagne**, le repas principal est plutôt consommé le soir. Celui-ci est composé d'une entrée, de deux plats principaux et d'un dessert. Le premier plat principal est soit une recette aux légumes, un potage, une soupe ou une salade ; le deuxième est une viande ou un poisson. Du vin, de l'eau et du pain accompagnent naturellement le menu.

Le **Portugal**, qui est connu pour sa longue histoire de marins, a une cuisine très variée avec un accent mis sur le poisson. La cuisine portugaise sans la morue n'est pas imaginable. Celle-ci se mange crue, marinée, grillée, pochée et se déguste même en dessert. D'après les experts, il y a 1001 façons de préparer ce délicieux poisson, à la fois dans la cuisine au quotidien comme par les Grands Chefs.

En **France**, un menu classique est composé d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert. Plus l'occasion est festive plus il y aura de plats lors du repas : par exemple des mises-en-bouche avant l'entrée, un deuxième plat principal pour déguster du poisson et de la viande, le fromage obligatoire avant le dessert. Le pain ne peut pas manquer sur une table française, dans un restaurant étoilé comme à la maison.

La cuisine **polonaise** adore la viande. Cela explique que les Polonais ont le pourcentage de consommation de viande le plus élevé au monde. Le repas principal a lieu au moment du déjeuner

En **Allemagne**, un menu est composé de plusieurs plats, principalement lors d'occasions spéciales et pour les jours fériés. Le menu quotidien se compose d'un repas avec de la viande ou du poisson, avec un accompagnement et des légumes ou une salade.

Table des matières plat principal



Table des matières plat principal

1 Sardines en papillote

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *27 mn*

47 mn | *4 portions* | *facile* | *économique* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1042 ; Kcal 249
protides 39 g ; glucides 0 g ; lipides 10g

Ingrédients

20 sardines (15 cm) fraîches, vidées et parfaitement nettoyées
huile d'olive extra-vierge, pour grasser les papillottes
gros sel
600 g d'eau

Préparation

1. Sécher les sardines nettoyées avec du papier absorbant. Huiler des feuilles de papier aluminium. Disposer 2 ou 3 sardines par feuille, et saupoudrer de gros sel. Refermer de manière à former une papillotte hermétique, les disposer dans le Varoma. Répéter l'opération jusqu'à ce que toutes les sardines soient emballées.
2. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place, cuire à la vapeur **27 mn / Varoma / vit 1**. A la sonnerie, enlever le Varoma. Ouvrir une des papillotes avec précaution et vérifier la cuisson. Il peut être nécessaire de prolonger la cuisson de 3–4 minutes en fonction de la taille des sardines.
3. Servir aussitôt les sardines dans leur papillotte ouverte.

Variante

Vous pouvez également ajouter à vos papillottes une feuille de laurier, de fines tranches de citron, saupoudrer de paprika moulu et arroser d'un filet d'huile d'olive.



CONSEIL THERMOMIX

Accompagnez de tranches de pain grillé et de rondelles de citron en entrée ou en plat principal.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : Papier aluminium

Conseil du sommelier :
une bière fraîche.

Sardinas en papillote (Espagne)

La cuisine en papillotte permet de réaliser des recettes saines et naturelles dont vous vous régalerez particulièrement l'été avec des produits frais, des légumes et des fruits arrivés à maturité. Cuisiner le poisson en papillotte permet également de dégager moins de mauvaises odeurs.



2

Dorade en croûte de sel

Temps de préparation : *5 mn ;* ***Thermomix :*** *28 mn*

35 mn — *4 portions* — *facile* — *moyen* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1397 ; Kcal 333
protides 36 g ; glucides 2 g ; lipides 20g

Ingrédients

1 dorade (800 g à 1000 g)
2000 g de gros sel
700 g d'eau
1 jus de citron

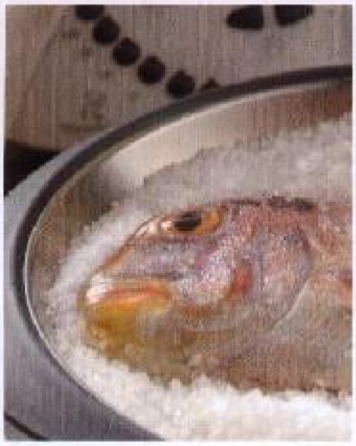
Préparation

1. Verser l'eau dans le bol et régler **8 mn / Varoma / vit 1**.
2. Pendant ce temps, recouvrir le fond du Varoma d'une épaisse couche de sel. Déposer dessus la dorade bien nettoyée et recouvrir de sel. S'assurer que le poisson soit bien recouvert de sel. Réserver dans le Varoma.
3. Retirer le gobelet, placer le Varoma et régler **20 mn / Varoma / vit 1**. Avant de retirer le Varoma, laisser refroidir quelques minutes.
4. Briser délicatement la croûte de sel, retirer le sel ainsi que la peau de la dorade.
5. Servir en filet avec de l'huile d'olive extra vierge et du jus de citron.

CONSEIL THERMOMIX

Accessories Thermomix :
Varoma

Conseil du sommelier :
Un vin blanc sec et fruité, le Planalto.





Dorado a la sal (Portugal)

Simple à réaliser et très équilibré, ce plat est une des recettes les plus populaires en Espagne et au Portugal.

3

Morue au lait

Temps de préparation : 10 mn ; **Thermomix :** 31 mn

2 h 35 mn | 4 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1359 ; Kcal 323
protides 43 g ; glucides 11 g ; lipides 11 g

Ingrédients

1000 g de morue déssalée en morceaux
600 g de lait
20 g de chapelure
3 bouquets de persil, lavé et essuyé
1 oignon de taille moyenne coupé en quartiers
30 g d'huile d'olive extra-vierge
400 g de tomates coupées en cubes
1/4 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre

Préparation

1. Couper la morue en morceaux et mettre dans le bol avec 400 g de lait et laisser mariner au moins 2 heures. Vider et rincer le bol.
2. Egoutter les morceaux de morue et les répartir dans le Varoma et sur le plateau à vapeur.
3. Mettre la chapelure et le persil dans le bol et mixer **10 sec / vit 8**. Saupoudrer cette préparation sur la morue.
4. Mettre l'oignon coupé en quartiers dans le bol et hacher **4 sec / vit 7**.
5. Ajouter 200 g de lait, l'huile d'olive, les tomates, le sel et le poivre. Positionner le Varoma et régler **30 mn / Varoma / vit 1**.
6. Mettre la morue sur un plat à service et recouvrir de sauce.

La morue salée

La morue salée doit dégorger pendant 24–30 h dans de l'eau froide. Il est indispensable de changer l'eau 3 ou 4 fois avant l'utilisation.







CONSEIL THERMOMIX

Après la cuisson du poisson, videz et nettoyez le bol et le Varoma. Versez 400 g d'eau environ dans le bol, disposez des brins de romarin dans le Varoma et sur le plateau du Varoma, mettre le Varoma en place et programmer ***8 mn / Varoma / vit 1****.*

Accessoires Thermomix : Varoma



Baccalà al latte (Italie)

Le goût salé de la morue est très prononcé, aussi le dessalage dans le lait permet de lui rendre un goût délicat fort apprécié des enfants italiens.

4

Morue salée à la tomate sur lit de pommes de terre et de poivrons

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *1 h*

1 h 10 mn · *8 portions* · *difficile* · *moyen* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2975 ; Kcal 709
protides 27 g ; glucides 18 g ; lipides 59 g

Ingrédients

La sauce tomate et la morue salée

100 g d'oignons
2 gousses d'ail
50 g d'huile d'olive extra-vierge
800 g de tomates passées, fraîches ou en boîte
15 g de sucre
10 g de sel
1 pincée de poivre
8 filets de morue dessalée dans de l'eau

Le gratin de pommes de terre

100 g d'huile d'olive extra-vierge
100 g d'eau
600 g de pommes de terre coupées en tranches de 0,5 cm
100 g de poivron vert coupé en lanières
sel

La mayonnaise sans œuf

300 g d'huile de tournesol
150 g de lait
1 gousse d'ail
10 g de jus de citron

Préparation

La sauce tomate et la morue salée

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, hacher **4 sec / vit 4**.
2. Ajouter l'huile, rissoler **5 mn / Varoma / vit 1**.
3. Ajouter les tomates, le sucre, le sel et faire cuire **25 mn / Varoma / vit 1**. Au lieu de remettre le gobelet en place, positionner le panier de cuisson sur le dessus du couvercle afin d'éviter les éclaboussures.
4. Huiler légèrement le Varoma et superposer les filets de morue (la peau dessus). S'assurer que la vapeur peut passer à travers les trous.
5. Enlever le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et cuire **6 mn / Varoma / vit 1**. Verser la sauce dans un récipient et réserver. Enlever le Varoma.

Les pommes de terre

6. **Insérer le fouet**.
7. Mettre l'huile, et l'eau dans le bol, faire cuire **4 mn / Varoma / ↺ / ⫯**.
8. Ajouter les pommes de terre, les poivrons, et saler suivant les goûts, cuire **13 mn / Varoma / ↺ / ⫯**.
9. **Retirer le fouet**.
10. Egoutter les pommes de terre, et les poivrons à l'aide du panier de cuisson. Réserver.

La mayonnaise sans œuf

11. Peser l'huile et réserver dans un récipient.
12. Mettre le lait, l'ail et le sel dans le bol, programmer **1 mn / 37° C / [pétrin] / vit 5**.
13. Verser l'eau dans le gobelet (3/4) afin d'éviter qu'il ne se soulève, et mixer **3 mn / 37° C / vit 5**. Dans le même temps, verser lentement l'huile sur le couvercle.
14. Ajouter le jus de citron, mixer environ **5 sec / vit 5**.

La cuisson au four

15. Huiler légèrement un plat rectangulaire. Disposer d'abord la sauce tomate. Ajouter les pommes de terre avec les poivrons et arroser d'un filet d'huile. Poser les filets de morue, recouvrir chaque filet d'1 c. à soupe de mayonnaise et faire gratiner au four à 250° C pendant 5 mn.

Bacalao con tomate y patatas panadera (Espagne)

La morue salée est un ingrédient très apprécié des pays du sud de l'Europe, en particulier en Espagne et au Portugal. Le salage de la morue est un moyen de conservation naturel et ancestral, qui permettait d'embarquer du poisson pour de longs voyages.







CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez également utiliser de la morue fraîche ou un autre poisson blanc. Il sera alors nécessaire d'ajouter 1 c. à café de sel à la sauce.

Accessoires Thermomix :
Varoma, fouet, panier de cuisson
Accessoires : 1 plat à gratin, 1 récipient.

5 Velouté de courgettes au filets de sole

Temps de préparation : *10 mn ;* ***Thermomix :*** *28 mn*

40 mn · *4 portions* · *facile* · *moyen* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1170; Kcal 279
protides 19g; glucides 8g; lipides 17g

Ingrédients

300g de filets de sole, bien nettoyés
poivre
sel
1 échalote
400g de petites courgettes vertes
1 bouquet de basilic, lavé et essuyé
40g d'huile d'olive extra-vierge
100g de vin blanc sec
30g de farine
800g de bouillon de légumes
30g de parmesan râpé
2 c. à soupe de basilic

Pour servir
des tranches de pain toasté
de l'huile d'olive extra-vierge

Préparation

1. Mettre du papier sulfurisé humide sur le plateau du Varoma. Déposer dessus les filets de sole bien nettoyés et assaisonner avec du sel et du poivre. Réserver.
2. Mettre l'échalote, les courgettes et le basilic dans le bol et mixer **5 sec / vit 7**.
3. Ajouter l'huile et régler **3 mn / 100° C / vit 2**.
4. Verser le vin et régler de nouveau **3 mn / 100° C / vit 1**.
5. Ajouter la farine et le bouillon, positionner le Varoma et régler **20 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et réserver.
6. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre dans le bol et mixer **1 mn / vit 7**.
7. Verser le velouté de courgettes dans des assiettes à soupe, y ajouter les filets de soles et napper d'un filet de sauce.
8. Servir avec du pain toasté et de l'huile d'olive extra vierge.



CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier de cuisson

Conseil du sommelier :
Un vin blanc, Riesling ou Chardonnay, ou Oltrepò Pavese

Crema di zucchine con filetti di sogliola (Italie)

Il existe de nombreuses variétés de courgettes. Les meilleures pour réaliser cette recette sont cultivées dans la région de Gênes, un des ports les plus importants d'Italie. Choisissez-les petites, longues et d'un vert clair.



6 Filets de sandre en paniers, sauce féta-citron

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *23 mn*

35 mn | 4 portions | moyen | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1846 ; Kcal 440
protides 31 g ; glucides 43 g ; lipides 16 g

Ingrédients

2 c. à soupe de Nuoc Mam
1 c. à soupe d'huile de sésame
400 g de filet de sandre (4 filets)
1 botte d'aneth équeuttée
1000 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
200 g de riz basmati
4 feuilles de laitues iceberg
1 concombre
2 c. à café d'huile de citron
poivre
sel

La sauce féta-citron
150 g de féta, en morceaux
100 g de crème fraîche, 20% de matière grasse
2 c. à soupe de jus de citron

Préparation

1. Mélanger le Nuoc Mam et l'huile de sésame dans un plat. Y faire mariner les filets.
2. Mettre l'aneth dans le bol et mixer **3 sec / vit 7**. Retirer et réserver.
3. Verser l'eau et le bouillon dans le bol, insérer le panier de cuisson et y mettre le riz.
4. Poser les feuilles de laitue dans le Varoma, couper le concombre en tranches de 5 mm et les répartir dans les 4 feuilles de laitue. Saupoudrer la moitié de l'aneth hachée et ajouter l'huile d'olive. Saler et poivrer selon votre goût.
5. Mettre les filets dans chaque feuille de laitue et les concombres par dessus. Placer le Varoma, cuire **18 mn / Varoma / vit 1**.
6. Retirer le Varoma et le panier de cuisson. Réserver au chaud. Vider le bol.

La sauce féta-citron

7. Mettre la féta dans le bol et régler **2 mn / 80° C / vit 3**.
8. Ajouter ensuite la crème, le jus de citron et le restant d'aneth et cuire **2 mn / 80° C / vit 2**. Assaisonner avec du sel et du poivre.

9. Placer les « paniers » de laitue sur le riz accompagnés de sauce.



CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez remplacer les filets de sandre par du colin ou de la perche.
De même, les feuilles de chou peuvent remplacer les feuilles de salade.

Accessoires Thermomix :
Varoma, panier de cuisson

Conseil du sommelier :
un vin blanc, s.g. Riesling ou Chardonnay.



Zanderfilet im Salatkörbchen mit Feta-Zitronensauce (Allemagne)

Les feuilles de salade empêchent la perte des protéines de poisson dans le bol et ainsi évite la formation d'une mousse à la surface du bouillon.

7

Ballottines de thon frais et salade de pommes de terre

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *36 mn*

55 mn — *6 portions* — *moyen* — *élevé* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2570 ; Kcal 614
protides 41 g ; glucides 16 g ; lipides 43 g

Ingrédients

les ballotines de thon
2 cœurs d'artichauts
1 échalote
1 gousse d'ail
1 bouquet de persil, nettoyé et essuyé
La peau d'1 citron
20 g de chapelure
30 g de thon frais, seulement la chair
sel
poivre
12 fines tranches de thon frais
40 g d'huile d'olive extra-vierge
1000 g d'eau
1 feuille de laurier
3 pommes de terre, épluchées et coupées en petits dés

La sauce
1 gousse d'ail
40 g d'huile d'olive extra-vierge
50 g de vin blanc sec
100 g de bouillon de légumes

Préparation

Les ballotines de thon

1. Retirer les feuilles d'artichauts pour garder seulement le coeur, les laver et les arroser de jus de citron.
2. Mettre les coeurs d'artichauts, l'échalote, l'ail, le persil et la peau du citron dans le bol et mixer **15 sec / vit 7**. Retirer la moitié du mélange du bol et réserver.
3. Ajouter la chapelure, la chair du thon, le sel et le poivre et mixer **20 sec / vit 6**. Diviser le mélange et tartiner l'intérieur de chaque tranche de thon. Former des ballotines et les maintenir à l'aide d'un pique en bois. Recouvrir le plateau du Varoma avec du papier sulfurisé humide et y déposer les ballotines de thon. Les huiler avec de l'huile d'olive et les assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Mettre les pommes de terre dans le Varoma et insérer le plateau à vapeur.
5. Mettre dans le bol l'eau, une pincée de sel et les feuilles de laurier. Mettre le Varoma en place et régler **25 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et réserver. Vider et nettoyer le bol.

La sauce

6. Mettre le mélange réservé, l'ail et l'huile d'olive dans le bol et régler **5 mn / 100° C / vit 1**.
7. Ajouter le vin, le bouillon cube, faire cuire **10 mn / Varoma / vit 1**.
8. Mixer **20 sec / vit 4**.

9. Servir le thon avec les pommes de terre et napper de sauce.





CONSEIL THERMOMIX

Si vous utilisez des petits artichauts frais, préparez les fonds.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : piques en bois, papier de cuisson

Conseil du sommelier : dégustez avec un vin blanc classique des caves italiennes comme le Verdiccio dei castelli di jesi.



Involtini di tonno con insalata di patate (Italie)

En Sicile, en Calabre et en Sardaigne, la pêche au thon est une tradition ancestrale. Cette recette nous fait retrouver les saveurs de base de la cuisine italienne : l'huile d'olive, les artichauts, le persil et le vin.

8 Filet de saumon et sa mousse, sauce à la mangue

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *36 mn*

56 mn | *6 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2463 ; Kcal 589
protides 42 g ; glucides 11 g ; lipides 38 g

Ingrédients

Filet de saumon et sa mousse
250 g de saumon, sans peau et sans arêtes, coupé en morceaux
25 g de beurre mou
200 g de crème (30% matière grasse)
1 c. à café de sel
1 pincée de piment de Cayenne
1 pincée de noix de muscade
1 pincée de poivre blanc
1 saumon frais (2 filets) sans peau et sans arêtes (1000 g)
2 carottes coupées en rondelles
250 g d'haricots verts (ou pois gourmands, coupés en lanières)

Sauce à la mangue
1 mangue coupée en morceaux (250 g)
50 g de cognac
1/2 c. à café de poivre vert en saumure
1/2 c. à café de curry
300 g de fumet de poisson reconstitué ou de légumes, 1 cube dilué dans 300 g d'eau
200 g de crème, 30% matières grasses
1 yaourt naturel (120 g)
1 brin de persil pour agrémenter

Préparation

Le filet de saumon et sa mousse

1. Mettre 250 g de saumon et le beurre dans le bol, mixer **15 sec / vit 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule pour faire retomber le mélange dans le bol.
2. Ajouter la crème, le piment de Cayenne, la noix de muscade et le poivre blanc, saler, mixer **15 sec / vit 6**. Transvaser la mousse de saumon dans un récipient et réserver.
3. Saler et poivrer les filets de saumon, étaler un filet sur un film alimentaire et tartiner de mousse au saumon. Poser un second filet de saumon par dessus. Emballer l'ensemble très serré dans le film alimentaire ; s'assurer que les extrémités sont bien fermées, afin d'éviter que la farce ne s'écoule. Poser le saumon dans le Varoma, les carottes épluchées et coupées en rondelles et les haricots sur le plateau du Varoma et réserver.

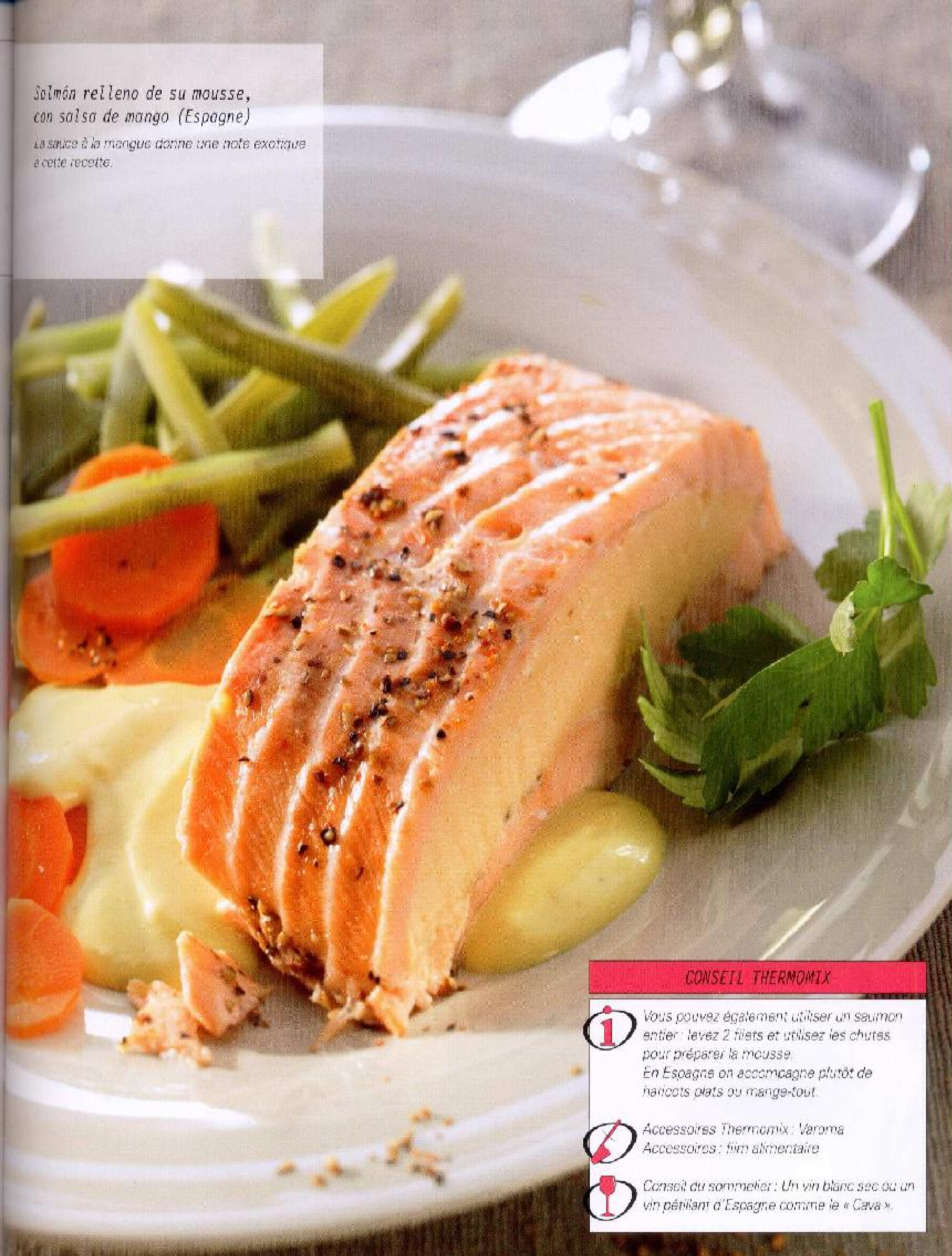
La sauce à la mangue

4. Vider et rincer le bol.
5. Mettre la mangue, le cognac, le poivre vert et le curry dans le bol, régler **5 mn / Varoma / vit 1**.
6. Ajouter le bouillon, mettre le Varoma en place, laisser mijoter **25 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma.
7. Ajouter la crème par l'orifice du couvercle, cuire **5 mn / 90° C / vit 1**.
8. Ajouter le yaourt et mélanger **30 sec / vit 10**. Saler et poivrer à votre convenance.

9. Servir le roulé de saumon chaud coupé en tranches avec la sauce et les légumes. Parsemer de persil haché. Peut se consommer froid.







Salmón relleno de su mousse, con salsa de mango (Espagne)

La sauce à la mangue donne une note exotique à cette recette.

CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez également utiliser un saumon entier : levez 2 filets et utilisez les chutes pour préparer la mousse.
En Espagne on accompagne plutôt de haricots plats ou mange-tout.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : film alimentaire

Conseil du sommelier : Un vin blanc sec ou un vin pétillant d'Espagne comme le « Cava ».

9

Filets de thon à la Huelva

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *28 mn*

1 h | *6 portions* | *facile* | *élevé* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 3173 ; Kcal 758
protides 39 g ; glucides 8 g ; lipides 63 g

Ingrédients

1000 g de thon (2 filets de thon frais)
sel
poivre noir en moulin
origan, à votre goût
cumin en poudre, à votre goût
2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
2 feuilles de laurier

La sauce
200 g d'huile d'olive extra-vierge
500 g d'oignons coupés en 4
250 g de carottes détaillées en rondelles
500 g de fumet de poisson (1 cube dilué dans 500 g d'eau!)
50 g de vinaigre
100 g de vin blanc, Condado de Huelva
1 feuille de laurier
1 piment rouge
2 clous de girofle
7 grains de poivre noir

Préparation

1. Poser les filets de thon sur une feuille de film alimentaire. Poser une feuille de laurier sous chaque filet. Verser un filet d'huile d'olive sur le thon, saler et poivrer, saupoudrer d'origan et de cumin. Envelopper le thon avec le film alimentaire, bien fermer les extrêmités de la papillotte et la déposer dans le Varoma. Réserver.

La sauce

2. Mettre les oignons dans le bol, hacher **4 sec / vit 4**. Transférer dans un récipient et réserver.
3. Verser l'huile d'olive dans le bol, chauffer **5 mn / Varoma / vit 1**. Râcler les parois avec la spatule.
4. Ajouter les oignons, mixer **4 sec / vit 3**.
5. Ajouter les rondelles de carottes, rissoler **10 mn / Varoma / vit 1**.
6. Ajouter le restant des ingrédients dans le bol, mettre le Varoma en place, faire cuire **12 mn / Varoma / vit 1**. Enlever le Varoma.

7. Disposer les filets de thon préalablement déballés dans un plat et ajouter la sauce. Laisser mariner jusqu'à ce que le poisson soit tiède. Découper les filets de thon en tranches fines. Servir à température ambiante ou froid accompagné de la sauce.





CONSEIL THERMOMIX

Les Espagnols aiment mélanger les petits morceaux de thon dans les salades. Vous pouvez également laisser mariner pendant 2 ou 3 jours au frais.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : film alimentaire, cocotte

Conseil du sommelier : Servir avec du vin de Condado de Huelva, vin blanc de la Huelva.



Atún con sabor a Huelva (Espagne)

La Huelva est la région la plus à l'Ouest de l'Andalousie. La pêche au thon y est abondante et offre un thon d'une chair exceptionnelle. Déjà pratiquée par les Romains il y a plus de 2 millénaires, la pêche au thon a été développée par les pêcheurs d'Afrique du Nord sous le nom d'« Alhambra », du nom du filet utilisé pour capturer les thons.

10 Spaghettis aux palourdes

Temps de préparation : *15 mn* ; **Thermomix :** *26 mn*

40 mn | *4 portions* | *facile* | *élevé* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1686 ; Kcal 402
protides 20 g ; glucides 58 g ; lipides 10 g

Ingrédients

3 gousses d'ail
1 échalote
30 g d'huile d'olive
500 g de tomates passées, en boîte
350 g d'eau
½ c. à café de sel fin
¼ c. à café de poivre noir, fraîchement moulu
½ c. à café de paprika doux
1000 g de palourdes fraîches, parfaitement nettoyées
300 g de spaghettis
3 brins de persil équeutés, pour agrémenter

Préparation

1. Mettre les gousses d'ail et l'échalotte dans le bol et hacher **5 sec / vit 5**.
2. Râcler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer **3 mn / Varoma / vit 1**.
3. Ajouter ensuite la purée de tomates, l'eau, le sel, le poivre et le paprika. Mettre les palourdes lavées dans le Varoma. Insérer le plateau à vapeur et y déposer les spaghettis pour les ramollir. Mettre le Varoma en place. Programmer **14 mn / Varoma / vit 1**.
4. A la sonnerie, retirer le Varoma, mettre les spaghetti ramollis dans le bol, remettre le Varoma en place et cuire le temps indiqué sur votre paquet de spaghettis (en général **8 min) / Varoma / ↺ / vit ⫰**.
5. Servir les spaghettis dans les assiettes, ajouter les palourdes au dessus et parsemer de persil ciselé.





CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez décliner cette recette avec des moules ou des légumes coupés en tronçons.
Conseil italien : Placez les spaghettis directement dans le bol à l'étape 4 sans les avoir ramollis ; passez-les à la verticale à travers le couvercle du bol, remettre le Varoma en place.

Accessoires Thermomix :
Varoma

Conseil du sommelier : Un Muscadet fruité de la vallée de la Loire ou un pineau noir d'Alsace.



Spaghettis aux palourdes (France)

Régalez-vous de cette recette italienne réinterprétée à la française.

11

Couscous de crevettes et sa bisque

Temps de préparation : 15 mn ; **Thermomix :** 24 mn

34 mn | 4 portions | moyen | élevé | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 3227 ; Kcal 771
protides 30 g ; glucides 64 g ; lipides 43 g

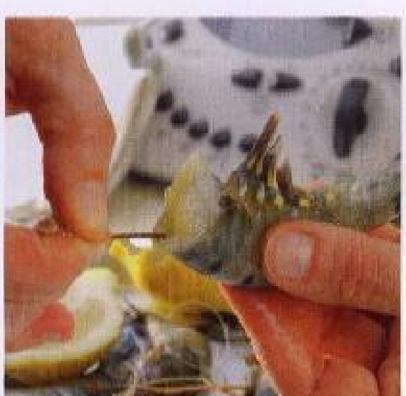
Ingrédients

1 oignon coupé en deux (80 g)
4 gousses d'ail
50 g de fenouil frais (ou 1 pincée de fenouil ou anis déshydraté)
5 brins de persil équeuttés
1 feuille de laurier
20 g de concentré de tomates
1 c. à café de piment
90 g d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1000 g de crevettes moyennes, entières
1200 g d'eau
350 g de graines de couscous
1 dose de safran (0.1 g)
250 g de crème fraîche

Préparation

1. Mettre dans le bol l'oignon, l'ail, le fenouil, le persil et le laurier, hacher **5 sec / vit 8**.
2. Ajouter le concentré de tomates, le piment, 50 g d'huile d'olive, saler et poivrer régler **5 mn / Varoma / vit 1**.
3. Pendant ce temps, décortiquer les crevettes en réservant les têtes et la moitié des carapaces. Déposer les crevettes dans le Varoma.
4. A l'arrêt de la minuterie, ajouter les têtes et les carapaces, mélanger **30 sec / vit 5** en augmentant progressivement à **vitesse 10**.
5. Racler les parois du bol à l'aide la spatule et ajouter 700 g d'eau. Remettre le Varoma en place et cuire **8 mn / Varoma / vit 1**.
6. Pendant ce temps, mouiller les graines de couscous avec 400 g d'eau chaude, ajouter 40 g d'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger et laisser gonfler pendant 5 minutes.
7. A l'arrêt de la minuterie, mettre les crevettes sur le plateau à vapeur et étaler les graines de couscous dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer **8 mn / Varoma / vit 1**. Puis réserver.
8. Ajouter le safran, la crème fraîche et 100 g d'eau dans le bol, faire mijoter **2 mn / 90° C / vit 10**.
9. Filtrer la bisque à l'aide d'un chinois et servir à l'assiette le couscous et les crevettes arrosés de bisque.







CONSEIL THERMOMIX

Si vous utilisez des crevettes congelées, il est nécessaire de les dégeler au préalable.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : chinois
Conseil du sommelier : Un Pouilly-fumé par exemple ou un vin blanc et fruité.

Couscous de crevette et sa bisque (France)

Dégustez ce plat accompagné de « rouille », variante marseillaise de la mayonnaise et relevée d'ail et de paprika.



12

Risotto aux fruits de mer et chorizo

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *41 mn*

55 mn · *4 portions* · *moyen* · *moyen* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2239 ; Kcal 535
protides 22 g ; glucides 75 g ; lipides 16 g

Ingrédients

300 g de moules fraîches et parfaitement nettoyées
2 oignons
2 gousses d'ail
40 g d'huile d'olive
200 g de blancs de seiche
100 g de poivrons rouges coupés en dés
100 g de poivrons verts coupés en dés
50 g de chorizo épicé, coupé en tranches fines
1 boîte de tomates pelées au jus (400 g)
2 c. à café de gros sel
1 dose de safran (0.1 g)
200 g d'eau
1/2 cube de bouillon de volaille
350 g de riz (cuisson 11 mn)
50 g de crevettes décortiquées

Préparation

1. Laver les moules et les réserver dans le Varoma.
2. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, hacher **5 sec / vit 4**.
3. Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler **4 mn / Varoma / vit** .
4. Ajouter les blancs de seiche, les poivrons et le chorizo dans le bol. Mettre le Varoma en place, programmer **15 mn / 100° C / / vit** . Puis enlever le Varoma et réserver.
5. Ajouter les tomates pelées, le sel, le safran et le bouillon de volaille dans le bol. Remettre le Varoma en place et programmer **10 mn / Varoma / / vit** . Retirer le Varoma.
6. Ajouter le riz et les crevettes dans le bol et remettre le Varoma en place. Régler **11 mn / Varoma / / vit** .
7. Servir le risotto sur un plat de service et disposer les moules sur le dessus du plat.





CONSEIL THERMOMIX

Pour un goût plus authentique, saupoudrer d'épices à paëlla. Vous pouvez également obtenir un plat très complet en rajoutant des cuisses ou des blancs de poulet.

Accessoires Thermomix : Varoma.

Conseil du sommelier : un vin rouge du nord de l'Espagne, comme un Rioja.



Risotto aux fruits de mer et chorizo (France)

Cette préparation rapide vous permet de retrouver les saveurs estivales de vacances en Espagne.

13 Couronne de viande à la paysanne

Temps de préparation : *13 mn ;* ***Thermomix :*** *32 mn*

45 mn — *4 portions* — *facile* — *moyen* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2108 ; Kcal 503
protides 32 g ; glucides 21 g ; lipides 32 g

Ingrédients

La couronne de viande
40 g de pain rassis
30 g de pecorino (fromage italien)
le zeste d'1/2 citron
1 bouquet de persil, lavé et essuyé
120 g d'épinards
1 gousse d'ail
1 branche de romarin équeuttée
400 g de viande hachée de bœuf
2 œufs (60 g)
sel
poivre
400 g de pommes de terre épluchées coupées en dés
1000 g d'eau

La sauce
6 anchois à l'huile
40 g d'huile d'olive extra-vierge
20 g de vinaigre de vin

Préparation

La couronne de viande

1. Mettre le pain dans le bol et mixer **10 sec / vit 8**. En réserver 2 c. à soupe.
2. Ajouter le pecorino, le zeste du citron et mixer **10 sec / vit 8**.
3. Ajouter le persil, les épinards, l'ail et le romarin, mixer **10 sec / vit 7**.
4. Ajouter la viande hachée, les œufs, le sel et le poivre et mixer **20 sec / / vit 3**.
5. Mettre les pommes de terre dans le Varoma, insérer le plateau à vapeur recouvert d'un papier sulfurisé humide, mettre la viande sur le plateau et former une couronne.
6. Verser l'eau dans le bol avec une pincée de sel, placer le Varoma et régler **30 mn / Varoma / / vit 1**. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol et le nettoyer.

La sauce

7. Mettre le pain réservé, les anchois, l'huile d'olive et le vinaigre dans le bol, mixer **20 sec / vit 5**.

8. Mettre la viande dans une grande assiette, ajouter les pommes de terre au milieu et verser la sauce sur le dessus



CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma

Corona di carne alla campagnola (Italie)

La couronne de viande est un plat typiquement campagnard. Cette recette constituait un repas à la fois simple et complet sur le plan nutritif.



14 Cannellonis et leur sauce aux légumes

Temps de préparation : *28 mn ;* ***Thermomix :*** *32 mn*

1 h | *4 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2877 ; Kcal 687
protides 43 g ; glucides 49 g ; lipides 35 g

Ingrédients

80 g de parmesan ou 100 g d'Emmenthal en morceaux

Les cannellonis
1 oignon coupé en 2
2 gousses d'ail épluchées
20 g d'huile
500 g de viande hachée de bœuf
1 c. à café de sel
½ c. à café de poivre
1 c. à café de paprika doux
1 œuf
50 g de chapelure
16 cannellonis

La sauce aux légumes
1 oignon, coupé en 2
1 gousse d'ail
600 g de tomates, coupés en 2
1 poivron, en morceaux (150 g)
1 courgette, en morceaux (200 g)
1½ cubes de bouillon de légumes
80 g de crème fraîche épaisse
½ c. à café de sucre

Préparation

1. Mettre le parmesan dans le bol, mixer **10 sec / vit 6**, vider et réserver.

Les cannellonis

2. Mettre l'oignon, et l'ail dans le bol et mixer **3 sec / vit 5**.
3. Ajouter 20 g d'huile et régler **2 mn / Varoma / vit 1**.
4. Ajouter le restant des ingrédients, à l'exception des cannelonis, mixer **30 sec / ⟲ / vit 4** en aidant avec la spatule.
5. Remplir les cannellonis de garniture à l'aide d'un sac de congélation à large ouverture et les disposer dans le Varoma et sur le plateau préalablement beurrés. Laisser un petit espace entre chaque cannelloni afin qu'ils ne se collent pas entre eux.

La sauce aux légumes

6. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer **3 sec / vit 5**.
7. Ajouter le restant des ingrédients et mixer **5–8 sec / vit 5**.
8. Placer le Varoma et régler **29 mn / Varoma / ⟲ / vit 1**. Vérifier la cuisson de la viande.
9. Servir les cannellonis avec de la sauce et du fromage râpé.





CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez ajouter d'autres légumes : aubergines, épinards, petits pois ou brocolis. Idéalement, vous pourriez utiliser vos restes de légumes. Astuce italienne : afin de remplir aisément les cannellonis, former des petits boudins de farce avant d'en fourrer les cannellonis.

Accessoires Thermomix :
Varoma

Conseil du sommelier :
Un Chianti, ou un vin rouge et aromatique.



Cannelloni mit Hackfleisch und Gemüsesauce (Allemagne)

La cuisson au varoma de ce plat familial typiquement italien évite la cuisson au four.

15

Filet mignon à l'ananas et ses petits légumes

***Temps de préparation :** 10 mn ; **Thermomix :** 46 mn*

56 mn | 3 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1824; Kcal 434
protides 34 g ; glucides 58 g ; lipides 6 g

Ingrédients

1 filet mignon (300–350 g)
1 pincée de poivre noir
1 pincée de sel aux herbes
1 pincée de piment rouge
150 g d'ananas en tranches en boîte égoutté, conserver le jus
500 g de légumes congelés (en mélange)
700 g d'eau
1 pincée de sel
500 g de pommes de terre coupées en tranches

La sauce

30 g de crème fraîche (30% matière grasse)
40 g de farine de blé

Preparation

1. Assaisonner le filet avec les épices. Disposer les tranches d'ananas au fond du Varoma. Poser le filet dessus et recouvrir de l'ananas restant. Mettre le plateau à vapeur en place et y poser les légumes congelés.
2. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y mettre les pommes de terre en tranches. Mettre le Varoma en place et faire cuire à la vapeur **40 mn / Varoma / vit 1**. Enlever le Varoma et réserver le jus de cuisson.

La sauce

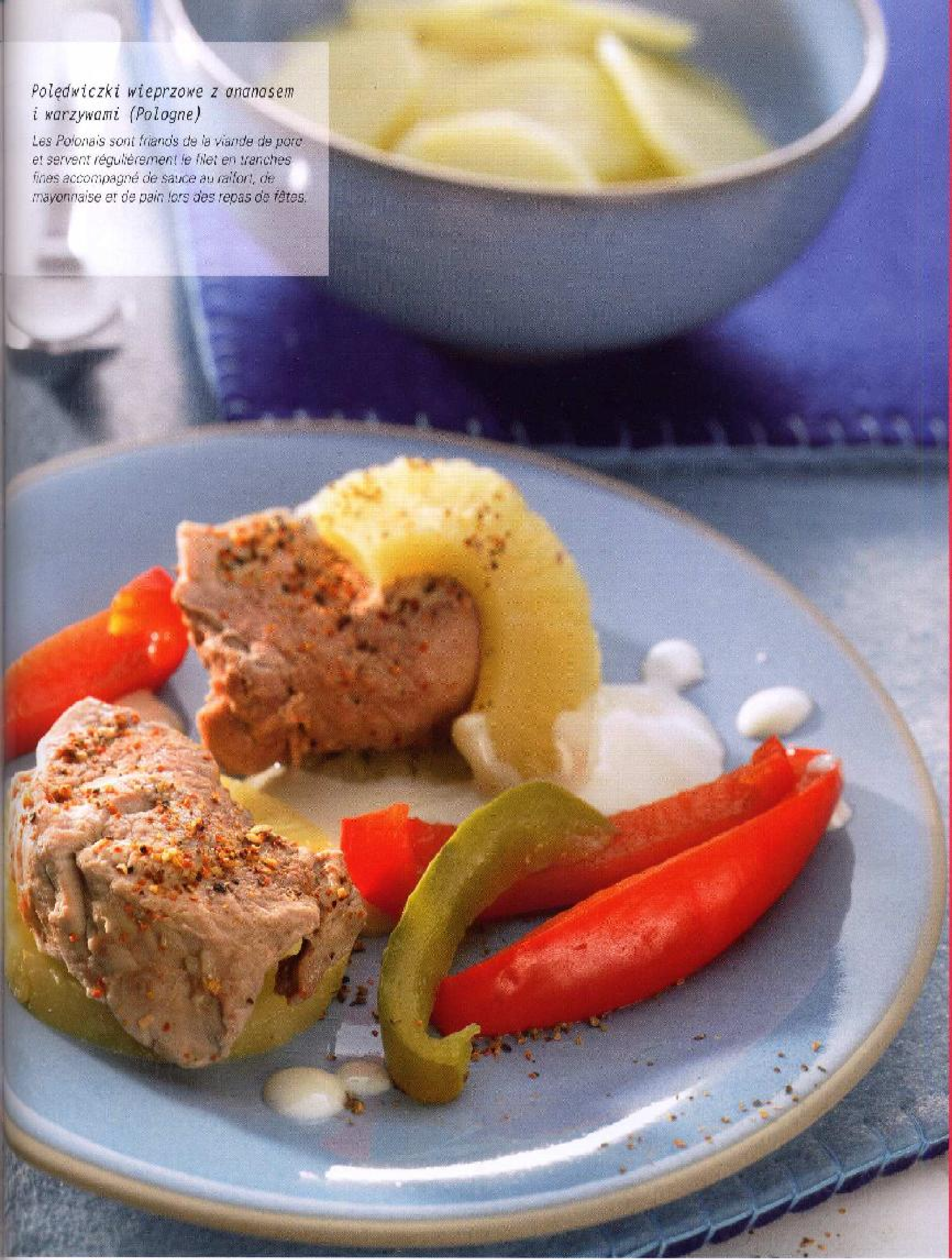
3. Mettre 400 g de bouillon de cuisson, 100 g de jus d'ananas et les ingrédients de la sauce dans le bol, faire cuire **5 mn / 100° C / vit 3**. Puis mixer **10 sec / vit 10**.
4. Couper le filet en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, disposer les tranches d'ananas par dessus, puis les légumes et napper de sauce.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix :
Varoma, panier de cuisson

Polędwiczki wieprzowe z ananasem i warzywami (Pologne)

Les Polonais sont friands de la viande de porc et servent régulièrement le filet en tranches fines accompagné de sauce au raifort, de mayonnaise et de pain lors des repas de fêtes.



16

Choucroute fruitée

Temps de préparation : 15 mn ; **Thermomix :** 49 mn

1 h 5 mn | 4 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 2411 ; Kcal 575
proteine 34 g ; glucides 66 g ; lipides 17 g

Ingrédients

600 g de choucroute
1 boîte d'ananas, en réservant le jus (560 g)
600 g d'échine de porc sans os, coupée en tranches de 1,5 cm d'épaisseur
500 g d'eau
1/2 c. à café de sel
750 g de pommes de terre coupées en quartiers

La sauce
40 g de farine
50 g de crème
1 c. à café de moutarde
1/2 cube de fond de viande
1/8–1/4 c. à café de poivre

Préparation

1. Mettre la choucroute dans le Varoma. Vider la boîte d'ananas en réservant le jus. Mélanger les morceaux d'ananas avec la choucroute et placer dessus les tranches d'échine.
2. Mettre l'eau et le sel dans le bol. Insérer le panier de cuisson, y peser les pommes de terre. Placer le Varoma et régler **45 mn / Varoma / vit 1**.
3. Retirer le Varoma et le panier et les réserver au chaud.

La sauce

4. Ajouter le jus d'ananas au jus de cuisson, si besoin rajouter de l'eau jusqu'à la marque 1/2 l. dans le bol.
5. Ajouter la farine, la crème, la moutarde, le bouillon et le poivre et mixer **5 sec / vit 5**, ensuite cuire **3 mn / 100° C / vit 3**.
6. Verser la moitié de la sauce sur la choucroute et servir le restant avec les pommes de terre et l'échine.



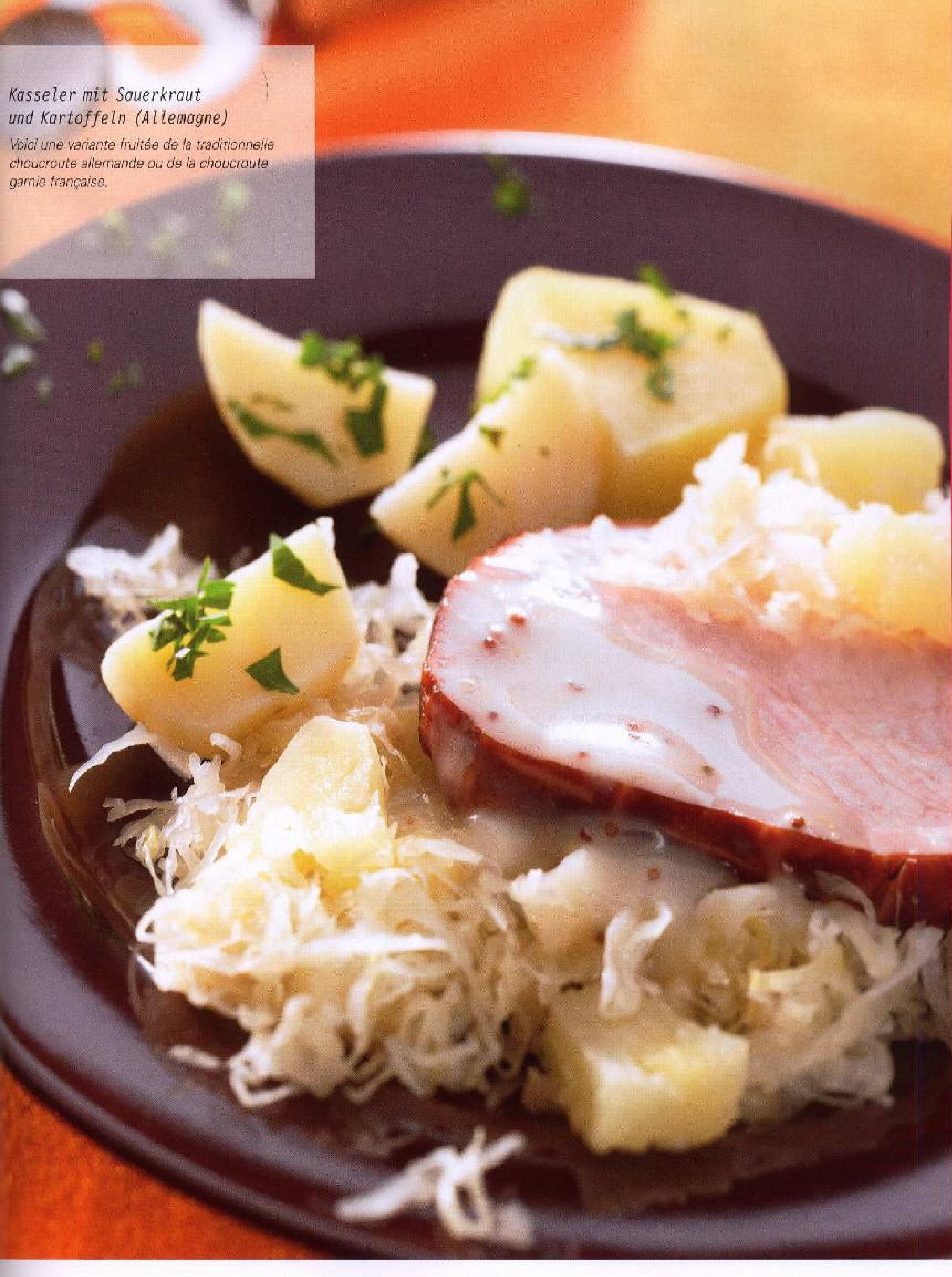


CONSEIL THERMOMIX

Si vous utilisez des tranches de viande très fines, placez-les sur le plateau du varoma seulement 15 mn avant la fin de la cuisson.

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson

Conseil du sommelier : Vous pouvez accompagner ce plat d'une bière fraîche (Pilsner) ou un vin blanc d'Alsace ou de la région de Kaiserstuhl.



Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffeln (Allemagne)

Voici une variante fruitée de la traditionnelle choucroute allemande ou de la choucroute garnie française.

17 Pain de viande de volaille et de veau allégé

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *37 mn*

55 mn | *4 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2140; Kcal 511
protides 32 g; glucides 61 g; lipides 15 g

Ingrédients

2 petits pains durs (40 g)
du lait 1/2 écrémé pour tremper le pain
20–25 g de persil équeuté
200 g de suprêmes de volaille coupés en morceaux
200 g de veau coupé en morceaux
1 œuf
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
750 g d'eau
500 g de légumes mélangés congelés (carottes, brocolis, etc)
750 g d'eau
200 g de riz long grain

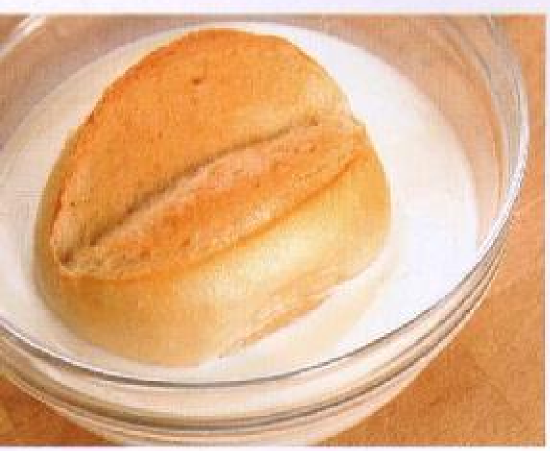
La sauce
40 g de crème fraîche (30% matière grasse)
40 g de farine de blé
1 bouillon cube de volaille

Préparation

1. Dans un récipient, faire tremper le pain dans le lait.
2. Pendant ce temps, mettre le persil dans le bol, mixer **3 sec / vit 7**.
3. Ajouter les morceaux de volaille, hacher **10 sec / vit 7**. A la sonnerie, réserver le mélange obtenu dans un récipient.
4. Mettre les morceaux de veau dans le bol et hacher **10 sec / vit 7**.
5. Ajouter le mélange de volaille et l'œuf, saler, poivrer, puis le pain rassis égoutté, mixer **1 mn / ⟲ / vit 3**.
6. Etaler le mélange de viande au milieu d'une feuille de papier aluminium préalablement beurrée. Enrouler en s'aidant de la feuille d'aluminium, et fermer les 2 extrémités du papier aluminium bien serré. Mettre le pain de viande dans le Varoma. Insérer le plateau Varoma et y poser les légumes.
7. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, y peser le riz. Mettre le Varoma en place, et faire cuire **30 mn / Varoma / 🥄 /vit 1.** Enlever le Varoma et retirer le panier de cuisson. Réserver le bouillon de cuisson.

La sauce

8. Ajouter tous les ingrédients de la sauce dans le bol, cuire **5 mn / 100° C / vit 3**. Puis mixer **10 sec / vit 10.**
9. Découper le pain de viandes en tranches, servir accompagné des légumes et napper de sauce.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix :
Varoma, panier de cuisson
Accessoires : 2 récipients, papier aluminium



Klops drobiowo-cielęcy (Pologne)

Cette recette au quotidien est traditionnellement servie au déjeuner, il existe d'autres variations accommpagnées de mayonnaise aux herbes, de sauce au raifort, ou de sauce tomate.

18

Salade de poulet

Temps de préparation : 10 mn ; **Thermomix :** 26 mn

1 h | 6 portions | facile | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 2869; Kcal 685
protides 33 g ; glucides 14 g ; lipides 56 g

Ingrédients

2 carottes coupées en morceaux
2 laitues iceberg (600 g)
300 g de poulet
200 g de petits pois surgelés
800 g d'eau
2 c. à café de sel
200 g de germes de soja
300 g de tofu coupé en dés
200 g de maïs doux en boîte et égoutté
200 g de fromage de chèvre frais, coupé en dés
300 g de sauce mayonnaise faite maison

Préparation

1. Mettre les carottes dans le bol, hacher **5 sec / vit 5**. Les retirer et réserver dans un saladier.
2. Faire 4 parts de laitue, mettre une première partie de la laitue dans le bol, hacher **2 sec / vit 5**. La retirer et réserver dans un saladier. Répéter l'opération jusqu'à avoir haché toute la laitue.
3. Mettre le poulet et les petits pois dans le Varoma.
4. Verser l'eau et une pincée de sel dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **25 mn / Varoma / vit 1**. Réserver le Varoma. Laisser refroidir le poulet. Une fois tiède, le découper en petits morceaux.
5. Disposer tous les ingrédients dans le saladier. Napper de sauce Mayonnaise, mélanger. Placer au réfrigérateur pendant 15 mn. Servir froid.







CONSEIL THERMOMIX

Vous trouverez la recette de la Mayonnaise dans le livre de base « A table avec Thermomix ... » p. 46.

Accessoires Thermomix : Varoma



Salada de frango, tofu e queijo (Portugal)

Au Portugal, cette recette rafraîchissante est consommée l'été en plat complet.

19

Poulet mariné et ses légumes du Sud

Temps de préparation : 20 mn ; **Thermomix :** 36 mn

1 h 45 mn | 4 portions | moyen | moyen | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 3080 ; Kcal 737
protides 55 g ; glucides 64 g ; lipides 28 g

Ingrédients

5 suprêmes de poulet
le jus d'1 citron
1 1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre noir frais moulu
1 c. à café de curry
3 brins de persil équeutés
150 g de carottes
200 g de courgettes
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
1 oignon (80 g)
4 gousses d'ail
70 g d'huile d'olive
70 g de concentré de tomates
400 g de tomates passées
150 g d'eau
300 g de graines de couscous
100 g de crème fraîche

Préparation

1. Faire mariner les suprêmes de poulet pendant 1 heure dans le jus de citron, 1 c. à café de sel, 1/2 c. à café de poivre, le curry et le persil. Couper les carottes et les courgettes en tranches et les poivrons en dés. Mettre les légumes dans le panier de cuisson et réserver.
2. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, hacher **5 sec / vit 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter 50 g d'huile d'olive et le concentré de tomates, programmer **5 mn / Varoma / vit 1**.
4. Déposer 4 suprêmes de poulet dans le Varoma. Découper le filet restant en morceaux.
5. Ajouter les morceaux de poulet, les tomates, le reste de marinade et 100 g d'eau dans le bol, mixer **5 sec / vit 2**.
6. Insérer le panier de cuisson contenant les légumes et programmer **15 mn / Varoma / vit 1**.
7. Pendant ce temps, verser les graines de couscous dans un saladier, mouiller avec 50 g d'eau, ajouter 1/2 c. à café de sel et 20 g d'huile d'olive. Laisser gonfler pendant 5 minutes. Insérer le plateau à vapeur et y étaler les graines de couscous.
8. Mettre le Varoma en place, régler **15 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et le panier de cuisson.
9. Ajouter la crème fraîche dans le bol, mixer **40 sec / vit 10**.
10. Servir les suprêmes de poulet chauds accompagnés de couscous et des légumes.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson

Conseil du sommelier : Servir avec un vin rouge léger, par exemple un Beaujolais ou un rosé de Provence bien frais.



Poulet mariné et ses légumes du Sud (France)

La tomate, les poivrons et la courgette sont omniprésents dans la cuisine traditionnelle méditerranéenne. Ils composent notamment la base de la célèbre ratatouille, longuement mijotée avec l'huile d'olive, qui lui confère son moelleux.

20

Poulet citronné à la sauce céleri

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *21 mn*

35 mn | *4 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 968; Kcal 232
protides 31 g ; glucides 7 g ; lipides 8 g

Ingrédients

100 g de feuilles de céleri, la partie verte
le jus et le zeste de 3 citrons
1 œuf (60 g)
sel
1 bouquet de persil (15 g)
450 g de suprêmes de poulet, coupés en lamelles
700 g d'eau
3 artichauts
20 g d'huile d'olive extra-vierge
poivre noir, selon les goûts

Préparation

1. Mettre les feuilles de céleri dans le bol et mixer **5 sec / vit 7**.
2. Ajouter le jus de citron, l'œuf et le sel et mixer **10 sec / vit 7**. Retirer et réserver dans un récipient.
3. Faire un lit de persil sur le plateau du Varoma, mettre le zeste d'un demi-citron dessus, puis placer le poulet. Assaisonner et mettre quelques zestes de citron sur le dessus.
4. Mettre l'eau dans le bol, placer le Varoma et régler **20 mn / Varoma / vit 1**.
5. Pendant ce temps, couper les artichauts en fines tranches, les laver et les arroser de jus de citron.
6. Pour servir : mettre la sauce dans un plat, placer les artichauts au centre du plat, arroser d'un filet d'huile d'olive et le jus d'un citron. Couper le poulet en lanières et le répartir sur les artichauts. Décorer avec des zestes de citrons. Saler et poivrer.

CONSEIL THERMOMIX

Utilisez des artichauts bouquets ou poivrades, petits et violets, croquants et parfumés.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 1 plat de service.









Petto di pollo al limone in salsa di sedano (Italie)

Le céleri est un des ingrédients majeurs utilisés dans la cuisine italienne : Cru ou cuit, il apparaît souvent dans les bouillons ou les soupes, mais il est également un des éléments de base du « soffritto » avec les carottes et les oignons.

21

Brochettes de foie au riz et au poivrons

Temps de préparation : *25 mn ;* ***Thermomix :*** *35 mn*

1 h 5 mn — *4 portions* — *moyen* — *moyen* — *Valeur nutritionnelle*

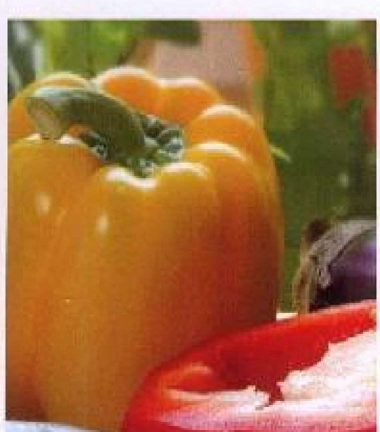
par portion en : Kj 3258 ; Kcal 778
protides 44 g ; glucides 73 g ; lipides 33

Ingrédients

5 oignons moyens
20 g d'huile neutre
100 g de pommes de terre coupées en morceaux
100 g de carottes coupées en morceaux
700 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes
250 g de riz (long-grain)
500 g de foies de vollaile
12 fines tranches de lard maigre
600 g de poivrons, 3 couleurs, coupés en morceaux
1/2 c. à café de sel aux herbes
60 g de noix de cajou non salées
100 g de crème fraîche épaisse
70 g de concentré de tomates
1/2 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
1/2 c. à café de paprika doux

Préparation

1. Couper 2 oignons en moitié, les mettre dans le bol et mixer **3 sec / vit 5**.
2. Ajouter l'huile, régler **2 mn / Varoma / vit 1**.
3. Ajouter les pommes de terre et les carottes, mixer **3 sec / vit 5**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'eau, et les bouillons cubes, insérer le panier de cuisson et mettre le riz à l'intérieur.
5. Couper les oignons restants en 6 morceaux.
6. Envelopper les morceaux de foie d'un morceau de lard. Enfiler les foies sur des brochette en bois en alternant avec les morceaux d'oignon et les morceaux de poivron.
7. Mettre le restant d'oignons et de poivrons coupés en morceaux dans le Varoma, ajouter les épices et les noix de cajou et déposer par dessus les brochettes de foie.
8. Placer le Varoma et régler **30 mn / Varoma / vit 2**. Retirer le Varoma et le panier de cuisson. Réserver au chaud.
9. Ajouter la crème, le concentré de tomates, le sel, le poivre et le paprika doux au jus de cuisson dans le bol et cuire **2 mn / 100° C / vit 2**, puis mixer **15 sec / vit 8**.
10. Servir les brochettes accompagnées du riz, des poivrons et de la sauce.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson
Accessoires : 4 piques à brochettes en bois

Conseil du sommelier : Servir avec un vin rouge, Bordeaux ou Spätburgunder.



Leberspießchen mit Reis und Paprika (Allemagne)

Il y a mille façons de préparer le foie de volaille : en mousse de foie ou en pâté. Ainsi cuisiné, le foie reste tendre et le bacon le parfume subtilement

22 *Suprêmes de poulet farcis et petits légumes*

***Temps de préparation :** 20 mn ; **Thermomix :** 34 mn*

54 mn | *4 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2113 ; Kcal 505
protides 62 g ; glucides 29 g ; lipides 15g

Ingrédients

200 g courgettes coupées en morceaux
2 poivrons rouges
1 poivron jaune
200 g de Mozzarella, détaillée en cubes
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de basilic déshydraté
6 suprêmes de poulet (environ 800 g)
1 c. à café de sel arômatisé Thermomix
600 g d'eau
400 g de pommes de terre coupées en tranches

La sauce
1 bouillon cube de volaille
30 g farine
30 g crème (30% matière grasse)

Préparation

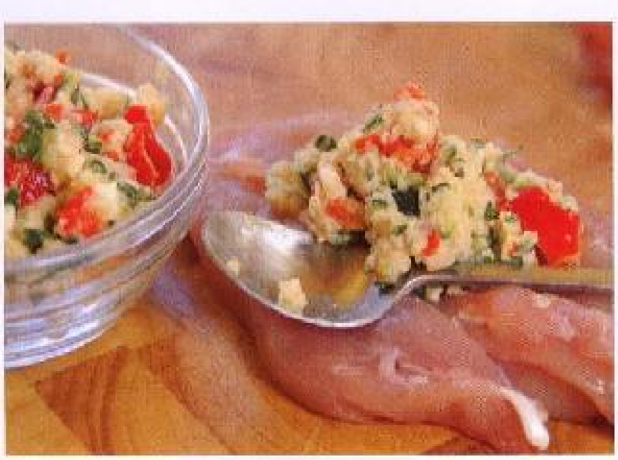
1. Mettre 100 g de courgettes et 100 g de poivrons (coupés en morceaux) dans le bol, mixer **6 sec / vit 4**.
2. Ajouter la mozzarella, le sel, le poivre, et le basilic et mixer **5 sec / vit 3**.
3. Ouvrir chaque filet en deux dans l'épaisseur ; répartir le mélange entre les filets et refermer à l'aide de piques en bois. Assaisonner les filets avec du sel du poivre et des herbes et les poser dans le Varoma.
   Sur le plateau du Varoma, disposer le restant des poivrons et les courgettes coupées en tranches.
4. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre. Mettre le Varoma en place et cuire **30 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et conserver le jus de cuisson pour réaliser la sauce.

La sauce

5. Ajouter tous les ingrédients de la sauce dans le bol et cuire **3 mn / 100° C / vit 3**. Puis mixer **10 sec / vit 10**.

6. Avant de servir les suprêmes de volaille farcis, retirer les piques et disposer sur des assiettes. Les servir accompagnés de pommes de terre, de légumes et de sauce.









Faszerowane kieszonki drobiowe z warzywami i ziemniakami (Pologne)

Les suprêmes farcis sont délicieux quelque-soit leur accompagnement. Ils sont également exquis servis en tranches froides en garniture de salade.

Variante de sauce

Vous pouvez également préparer une sauce tomate froide :

1. Vider le bol, mettre 100 g d'oignons et une gousse d'ail dans le bol et hacher **5 sec / vit 5**.
2. Ajouter 400 g de tomates très mûres et coupées en 4, 1 c. à soupe d'huile d'olive, ¼ c. à soupe de poivre de cayenne, 1 c. à soupe de basilic déshydraté, 1 c. à soupe de sel aux herbes, ½ c. à soupe de poivre, et 1 pincée de sucre, mixer **12 sec / vit 5**.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson
Accessoires : piques en bois

23

Roulé de dinde à la sauce aigre-douce

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *41 mn*

1 h 10 mn | *8 portions* | *difficile* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 580 ; Kcal 139
protides 30 g ; glucides 0 g ; lipides 1g

Ingrédients

Le roulé de dinde
2 suprêmes de dinde (environ 450 g)
1 pincée de sel
1 pincée de poivre en moulin
140 g de jambon iberico (sec)
140 g de jambon d'york (jambon cuit)
140 g de fromage fondu en tranches
140 g de pruneaux dénoyautés
140 g de lard en tranches fines

La sauce
100 g d'huile d'olive extra-vierge
200 g d'oignons
3 gousses d'ail
1 c. à soupe d'origan
1 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de poivre
50 g de vinaigre
100 g d'eau
50 g de moutarde
300 g de ketchup
30 g de sucre
1 canette de Coca-Cola, pas light (330 g)

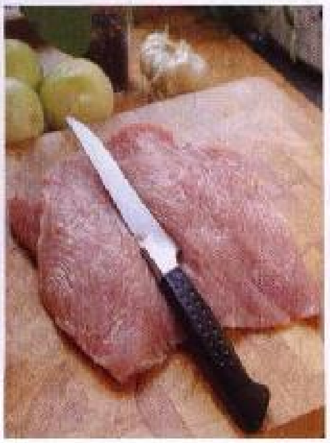
Préparation

Le roulé de dinde

1. Fendre les suprêmes en deux dans l'épaisseur et les ouvrir en leur milieu en les aplatissant très finement.
2. Saler et poivrer les suprêmes de dinde des 2 côtés et les mettre bien à plat sur du film alimentaire. Mettre d'abord une couche de jambon (de préférence du jambon Iberico), puis une tranche de jambon cuit (York par exemple) et finir avec le fromage. Rouler l'ensemble. Quand le roulé de dinde est formé, poser les pruneaux dessus et entrelarder (opération qui consiste à recouvrir de tranches de lard). Enfin, envelopper le roulé de dinde trés serré dans du film alimentaire et disposer dans le Varoma. Réserver.

La sauce

3. Verser tous les ingrédients nécessaires à la sauce dans le bol et mixer **30 sec. en augmentant progressivement la vitesse de 5 à 10**.
4. Mettre le Varoma en place, régeler **40 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et laisser tiédir la viande pendant 10 mn.
5. Découper le roulé de dinde en tranches et servir accompagné de la sauce aigre-douce et de pain.







Rollo de pavo con salsa agridulce (con coca-cola) (Espagne)

Cette recette de fêtes est idéale car elle peut être préparée à l'avance et réchauffée juste avant de passer à table.



CONSEIL THERMOMIX

Demandez à votre boucher de vous préparer la viande. Vous pouvez utiliser du jambon ibérico pour farcir le roulé de dinde.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : film alimentaire

Conseil du sommelier :
Un vin blanc comme le vin de Rueda.

24 Dinde au lard et aux pommes de terre

Temps de préparation : *25 mn ;* ***Thermomix :*** *50 mn*

1 h 15 mn | *4 portions* | *moyen* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1595 ; Kcal 381
protides 38 g ; glucides 15 g ; lipides 17 g

Ingrédients

1 cuisse de dinde sans la peau (800 g)
2 gousses d'ail
1/4 c. à café de poivre
100 g de lard en fines tranches
1 petite branche de romarin équeutée
20 g d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à café de sel
1000 g d'eau
400 g de petites pommes de terre épluchées

Préparation

1. Recouvrir la cuisse avec le lard et l'ail et poivrer.
2. Découper une feuille de papier d'aluminium (assez grande pour recouvrir la cuisse de dinde) et la déposer dans le Varoma, répartir dessus quelques brins de romarin et y déposer la cuisse de dinde. Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Recouvrir avec le restant de lard et fermer le papier.
3. Verser l'eau et le sel dans le bol. Insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre épluchées. Placer le Varoma et régler **50 mn / Varoma / vit 1**.
4. Ouvrir le papier d'aluminium prudemment, sortir la cuisse de dinde et la couper en tranches. Arroser les tranches avec le jus de cuisson se trouvant dans le papier aluminium et servir avec les pommes de terre.





CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson
Accessoires : papier aluminium

Conseil du sommelier : Servir avec un rouge de Toscane, doux et fruité, comme le Morellino di Scansano.



Tacchino porchettato con contorno di patate (Italie)

Cette recette vous permet de préparer la viande très simplement tout en faisant ressortir toutes les saveurs de la viande et des légumes.

25 Lapin à la méditerranéenne

Temps de préparation : *10 mn ;* ***Thermomix :*** *35 mn*

45 mn · *4 portions* · *moyen* · *moyen* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1777 ; Kcal 424
protides 33 g ; glucides 5 g ; lipides 39 g

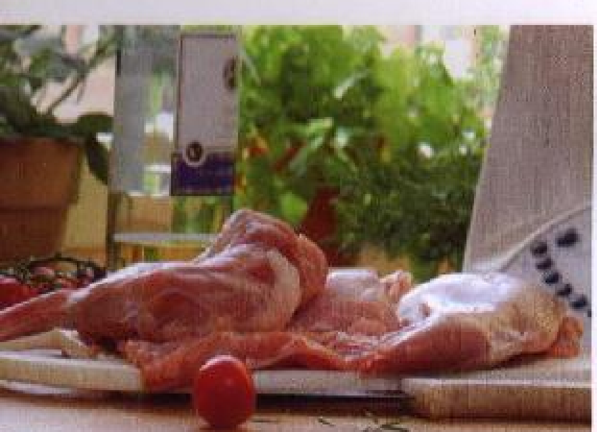
Ingrédients

Le Lapin
800 g de râble entier désossé
2 gousses d'ail
romarin frais
50 g d'huile d'olive extra-vierge
20 g de vinaigre de vin et un peu de vinaigre pour laver le lapin
16 tomates cerises
10 olives noires
5 baies de genièvre
1000 g d'eau
1 c. à café de sel

L'accompagnement
20 feuilles de basilic, lavées et essuyées
1 citron non traité, coupé en quartiers

Préparation

1. Laver le lapin avec un melange de l'eau, de vinaigre et de sel. Sécher avec du sopalin, et mettre dans un plat.
2. Mettre l'ail et le romarin dans le bol et mixer **7 sec / vit 7**. Ajouter le mélange au lapin. Verser 50 g d'huile et 20 g de vinaigre, mélanger délicatement.
3. Couvrir le fond du Varoma d'une grande feuille de papier sulfurisé, péalablement humidifié. Y disposer le lapin et la marinade, 10 tomates cerises, les olives et les baies de genièvre.
4. Verser 1000 g d'eau et le sel dans le bol, mettre le Varoma en place, régler **30–35 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma, disposer le lapin dans un plat.
5. Accompagner le lapin des tomates restantes coupées en deux, du citron, du basilic et de tranches de pain.





CONSEIL THERMOMIX

Les italiens serviraient ce plat après l'entrée et le plat principal.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier sulfurisé

Conseil du sommelier : un vin blanc fruité, un Gavi di Gavi par exemple.



Coniglio ai sapori del mediterraneo (Italie)

Tous les ingrédients de cette recette sont typiquement méditerranéens. Ils parfument puissamment la viande. On obtient de meilleurs saveurs en utilisant des produits frais et de très bonne qualité.

26 Couscous marocain safrané

Temps de préparation : *25 mn ;* ***Thermomix :*** *36 mn*

45 mn — *4 portions* — *moyen* — *élevé* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 4229 ; Kcal 1011
protides 43 g ; glucides 129 g ; lipides 34 g

Ingrédients

4 brins de coriandre équeutés
4 brins de persil frais équeutés
2 oignons coupés en deux (120 g)
500 g d'agneau détaillé en morceaux de 4 cm environ
3 c. à café de sel, plus extra
1/2 c. à café de poivre
2 doses de safran (0.1 g chacune)
90 g d'huile d'olive
3 carottes
1 navet
1 courgette non pelée
1 c. à soupe de cannelle en poudre
1 c. à café de gingembre en poudre
550 g d'eau
500 g de graines de couscous
100 g de raisins secs
30 g de sucre
260 g de pois chiches en boîte, égouttés

Préparation

1. Mettre la coriandre et le persil dans le bol, hacher **5 sec / vit 8**. Retirer les herbes hachées du bol et réserver.
2. Mettre l'oignon dans le bol, hacher **5 sec / vit 5**.
3. Ajouter les morceaux d'agneau, 2 c. à café de sel, le poivre, le safran et 40 g d'huile d'olive, programmer **10 mn / 100° C / ↺ / vit 🥄**.
4. Pendant ce temps, laver les légumes (carottes, courgette et navet) et les couper en tronçons.
5. A la sonnerie, ajouter les tronçons de carottes, de navet et de courgette, la coriandre et le persil réservés, la cannelle, le gingembre et l'eau dans le bol et cuire **15 mn / Varoma / ↺ / vit 🥄**.
6. Pendant ce temps, verser les graines de couscous dans un saladier avec 1 c. à café de sel et 50 g d'huile d'olive. Frotter les graines entre vos mains afin d'enlever l'amidon. Mouiller d'eau et réserver.
7. Ajouter les raisins secs, le sucre, et les pois chiches dans le bol. Etaler les graines de couscous dans le Varoma, mettre le Varoma en place et programmer **10 mn / Varoma / ↺ /vit 🥄**.
8. Servir l'agneau, les légumes et le couscous sur des assiettes creuses et napper avec la sauce.





CONSEIL THERMOMIX

S'il vous reste de la semoule, vous pouvez en faire un dessert original. Pour cela, mettez-la en dôme dans une assiette. Saupoudrez ensuite de 50 g de sucre glace et d'une bonne pincée de cannelle.

Accessoires Thermomix :
Varoma

Conseil du sommelier :
Un rosé de Provence servi frais ou un Irouléguy, vin rouge du Pays Basque.



Couscous marocain safrané (France)

D'origine d'Afrique du Nord, salé ou sucrée, le couscous permet de nombreuses variantes de plats complets. Garni de merguez, de brochettes d'agneau de poulet et de légumes du jardin (navets, courgettes, carottes) agrémenté de pois chiches et de raisins est un plat de fête par excellence.

27

Raviolis à la Ricotta et mijoté d'agneau

***Temps de préparation :** 30 mn ; **Thermomix :** 48 mn*

1 h 20 mn	4 portions	moyen	moyen	Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 3052 ; Kcal 728
protides 54 g ; glucides 48 g ; lipides 35 g

Ingrédients

La pâte à raviolis
200 g de farine
2 œufs (60 g)
1 c. à café d'huile
1 c. à café de parmesan râpé
1 c. à café de sel

La farce
1 zeste de citron
4 brins de persil lavés et essuyés
400 g de ricotta fraîche
1 œuf (60 g)
10 g de sucre
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre

Le mijoté d'agneau
1 gousse d'ail
30 g d'oignon en morceaux
20 g d'huile d'olive extra-vierge
600 g de gigot désossé, coupé en morceaux
700 g de tomates passées
100 g d'eau
2 brins de persil lavés et essuyés
1/4 c. a. café de sel
parmesan ou pecorino à volonté

Préparation

La pâte à raviolis

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir **2 mn / /** . Sortir la pâte du bol, la réserver, couverte d'un linge. Si besoin rincer et sécher le bol.

La farce

2. Mettre le zeste de citron dans le bol et mixer **15 sec / vit 8**.
3. Ajouter le persil, mixer **5 sec / vit 7**.
4. **Insérer le fouet** !
5. Ajouter la ricotta, l'oeuf, le sucre, le sel et le poivre, mixer **5 sec / vit 3**.
6. **Retirer le fouet** !
7. Abaisser la pâte en longues bandes très fines (30 x 10 cm) sur un plan de travail fariné ou à l'aide d'une machine à pâtes. Déposer sur la moitié de la pâte des petites boulettes de farces (**1** c. à café environ). Poser l'autre partie de la pâte dessus, bien appuyer sur les côtés pour chasser l'air et découper des carrés réguliers de 4 x 4 cm avec une roulette.

Le mijoté d'agneau

8. Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et hacher **4 sec / vit 7**.
9. Ajouter l'huile et l'agneau et régler **10 mn / 100° C / / vit 1**.
10. Ajouter les tomates, l'eau, le persil et le sel, régler **15 mn / Varoma / / vit** .
11. Pendant ce temps, huiler le Varoma et le plateau. Y déposer les raviolis et les piquer avec un pique en bois pour chasser l'air.
12. Mettre le Varoma en place et laisser cuire en même temps que la sauce pendant **20 mn / Varoma / / vit** .
13. Disposer les raviolis sur un plat de service, napper de sauce et saupoudrer de parmesan ou de pecorino.



Ravioli dolci al ripieno di ricotta in sugo di agnello (Italie)

En Italie, le repas est découpé en plusieurs plats : antipasti, primi piatti (pâtes, soupes, risotto ...), secondi piatti (légumes, salades ...) tous les plats sont accompagnés de pain.

CONSEIL THERMOMIX

Si vous avez des feuilles de chou, en faire un lit dans le varoma et sur le plateau, afin d'avoir une plus grande surface de cuisson.

Accessoires Thermomix : Varoma, fouet
Accessoires: roueteau à pâtisserie, roulette cannelée

Conseil du sommelier : Servir un rouge de toscane, doux et fruité, par exemple le Morellino di Scansano.

28 Boulettes aux trois couleurs et sauce forestière

***Temps de préparation :** 30 mn ; **Thermomix :** 35 mn*

1 h — *4 portions* — *moyen* — *économique* — *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 2607 ; Kcal 623
protides 20 g ; glucides 40 g ; lipides 41 g

Ingrédients

La base pour les boulettes
1 oignon coupé en 2
½ bouquet de persil
25 g de beurre
200 g de lait
250 g de pain dur coupé en petits dés
2 œufs
½ c. à café de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de noix de muscade

Les garnitures des boulettes
50 g de champignons frais, émincés
80 g d'emmenthal ou 80 g de fromage de montagne
100 g d'épinards surgelés et décongelés
600 g d'eau

La sauce aux champignons
1 c. à soupe bombée de farine
½ cube de bouillon de légumes
40 g de beurre
250 g de champignons de Paris frais émincés finement
200 g de crème

Préparation

La pâte pour boulettes

1. Mettre l'oignon et le persil dans le bol et mixer **7 sec / vit 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule afin de faire tomber les ingrédients au fond du bol.
2. Ajouter le beurre et régler **3 mn / Varoma / vit 1**.
3. Ajouter le restant des ingrédients de la pâte et mixer **30 sec / vit 4–5** en aidant avec la spatule. Vider dans un récipient
4. Diviser la pâte en 3 pâtons (environ 200 g chacune) et procéder comme suit.

Les boulettes aux champignons

5. Mettre ⅓ de la pâte et 50 g de champignons dans le bol et mixer **3 sec / vit 4**. Réserver.

Les boulettes au fromage

6. Mettre le fromage dans le bol et mixer **3 sec / vit 6.**
7. Ajouter ⅓ de la pâte et mixer **3 sec / vit 4**. Réserver.

Les boulettes aux épinards

8. Egoutter les épinards au maximum, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vit 6**.
9. Ajouter ⅓ de la pâte, mixer **3 sec / vit 4**. Ajouter quelques morceaux de pain dur ou de la farine si la pâte est trop liquide.
10. Former des petites boulettes avec chaque pâte (Ø approx. 5 cm).
11. Mettre les boulettes dans le Varoma et sur le plateau préalablement beurrés. Rincer le bol.
12. Verser l'eau dans le bol. Placer le Varoma et cuire **23 mn / Varoma / vit 1**.
13. Servir accompagnés de sauce aux champignons, de beurre fondu ou encore de parmesan rapé.

La sauce aux champignons

14. Ajouter la farine, le bouillon cube, le beurre et le jus de cuisson et régler **4 mn / 100° C / vit 4**.
15. Ajouter les champignons de Paris et la crème et cuire **3 mn / 90° C / ↺ / vit 2**. Saler et poivrer.



Dreierlei Knödel auf Semmelbasis mit Pilzsauce (Allemagne)

Cette spécialité de Sud de l'Allemagne, d'Autriche et de Bohême est souvent servie en accompagnement de rôti de porc et de choucroute, ou avec des champignons en sauce.



CONSEIL THERMOMIX

A la place de petits pains, utiliser indifféremment votre pain rassis. Ces boulettes sont idéales en accompagnement. Pour confectionner les boulettes au bacon, remplacer les champignons par 50 g de bacon coupé en dés.

Accessoires Thermomix :
Varoma

Conseil du sommelier :
Une bière bavaroise ou une pils

29

Moussaka de lentilles

Temps de préparation : *20 mn* ; **Thermomix :** *37 mn*

1 h 30 mn	6 portions	facile	moyen	Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1989 ; Kcal 474
protides 21 g ; glucides 35 g ; lipides 25 g

Ingrédients

120 g de parmesan, coupé grossièrement
50 g d'huile d'olive
1 gros oignon (200 g) coupé en 4
3 gousses d'ail
1 poivron vert ou rouge coupé en morceaux
300 g de tomates pelées au jus
2 aubergines (400 g)
200 g de lentilles corail
120 g de vin rouge
1 c. à soupe d'origan
1 c. à café de gingembre
2 c. à café de sel
½ c. à café de poivre
40 g de beurre et 40 g pour le gratin
500 g de lait
40 g de farine

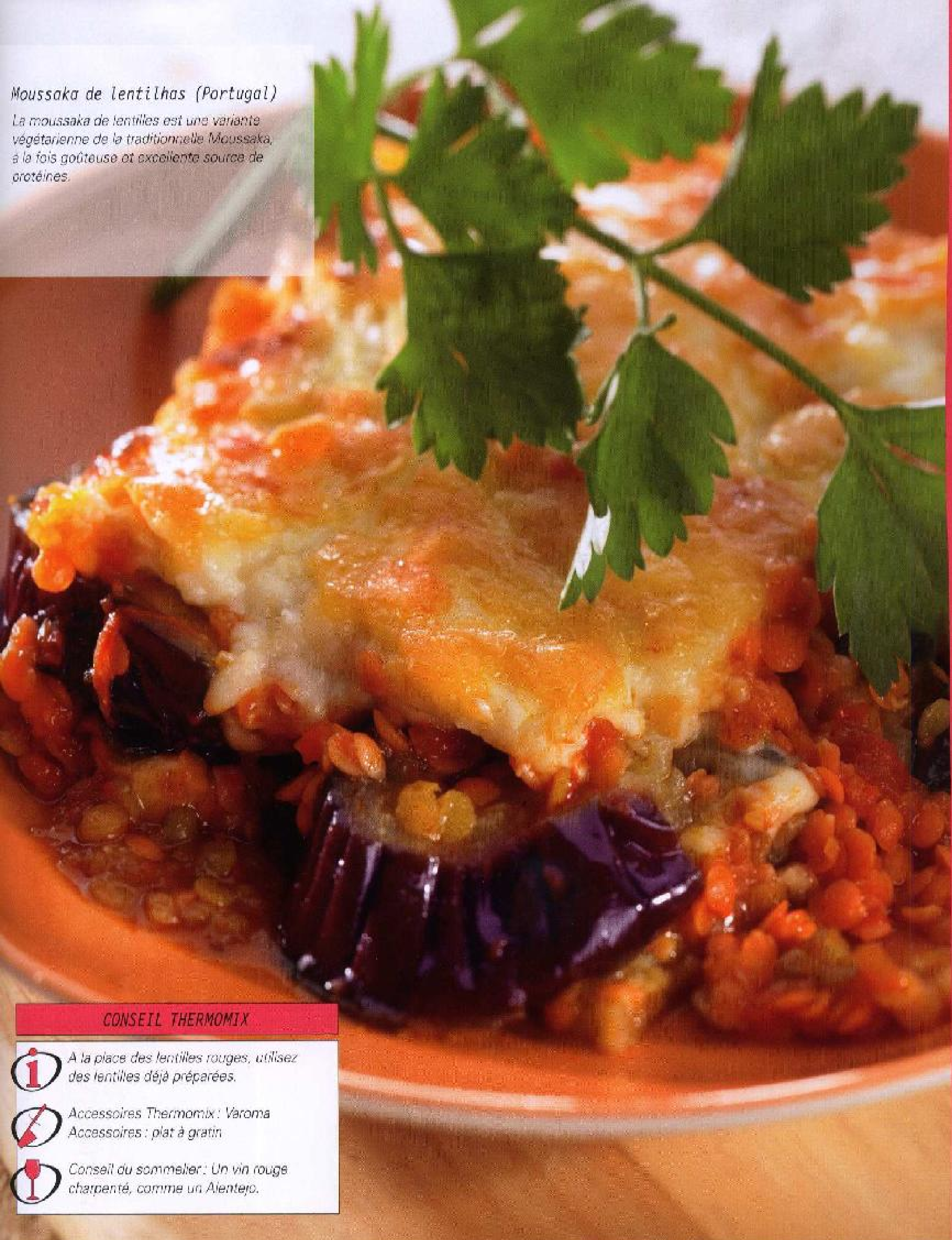
Préparation

1. Faire préchauffer le four à 200° C (TH 6–7).
2. Mettre le Parmesan dans le bol, le raper **10 sec / vit 10**. Vider le bol dans un récipient et réserver.
3. Mettre l'huile d'olive, l'oignon, les gousses d'ail et le poivron dans le bol, hacher **5 sec / vit 5**.
4. Ajouter les tomates, mixer **2 sec / vit 5**, puis rissoler **8 mn / 100° C / vit 1**.
5. Couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur comme des tagliatelles (1 cm) et les mettre dans le Varoma. S'assurer que tous les trous ne sont pas recouverts de manière à laisser passer la vapeur.
6. Ajouter les lentilles, le vin rouge et l'origan dans le bol, saler et poivrer. Mettre le Varoma en place, cuire **20 mn / Varoma / /** .
   A la fin de la cuisson, enlever et réserver le Varoma.
7. Disposer un lit d'aubergines dans un plat à gratin préalablement beurré et recouvrir avec le mélange précédent. Il n'est pas nécessaire de rincer le bol.
8. Verser le lait, le beurre et la farine dans le bol et faire cuire **8 mn / 90° C / / vit 4.**
9. Ajouter 60 g du fromage à la sauce, mixer **5 sec / vit 4**. Napper les lentilles avec la sauce et saupoudrer avec le restant de fromage. Mettre la moussaka au four pendant 30 minutes à 200° C.
10. Faire des parts de moussaka et servir chaud.









Moussaka de lentilhas (Portugal)

La moussaka de lentilles est une variante végétarienne de la traditionnelle Moussaka, à la fois goûteuse et excellente source de protéines.

CONSEIL THERMOMIX

A la place des lentilles rouges, utilisez des lentilles déjà préparées.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : plat à gratin

Conseil du sommelier : Un vin rouge charpenté, comme un Alentejo.

30

Légumes au curry

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *37 mn*

1 h | *6 portions* | *facile* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1721 ; Kcal 411
protides 8 g ; glucides 51 g ; lipides 18 g

Ingrédients

2 carottes (150 g)
1 poireau (200 g)
2 courgettes (400 g)
1 aubergine (200 g)
1/2 poivron vert
1/2 poivron rouge
1000 g d'eau
3 c. à café de sel
300 g de riz
80 g d'huile d'olive
4 oignons moyens coupés en 2
4 gousses d'ail coupées en 2
1 tomate (40 g)
30 g de coriandre fraîche
100 g de vin blanc
1 boîte de lait de coco (200 g)
1 c. à café de curry
1/4 c. à café de safran
1/2 c. à café de sucre
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café d'anis moulu
1 c. à café de cardamome
30 g de noix de coco râpée

Préparation

1. Couper les carottes et les poireaux en rondelles et le reste des légumes en gros morceaux. Les mettre dans le Varoma.
2. Verser l'eau dans le bol avec le sel. Mettre le riz dans le panier de cuisson, le rincer à l'eau claire et placer le panier dans le bol. Mettre le Varoma en place et régler **22 mn / Varoma / vit 1**. A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma, le panier de cuisson et vider le bol. Réserver le riz au chaud.
3. Verser l'huile d'olive dans le bol, faire chauffer **3 mn / Varoma / vit 1**.
4. A l'arrêt de la minuterie, ajouter l'ail, les oignons, la tomate et la coriandre, hacher **7 sec / vit 5**. Puis faire rissoler **4 mn / 100° C / vit 1**.
5. A la sonnerie, ajouter le vin blanc, le lait de coco, 2 c. à café de sel, le reste des épices et la noix de coco rapée et programmer **3 mn / 100° C / vit 1**.
6. Ajouter ensuite les légumes réservés dans le bol. Enlever le gobelet et remplacer par le panier de cuisson rempli de riz afin de le garder au chaud. Programmer **5 mn / 100° C / ↺ / vit 1**.
7. Disposer les légumes au curry dans un plat et servir accompagné du riz.







Caril de legumes (Portugal)

La cuisine portugaise a été très influencée par les goûts et les saveurs ramenés de ses anciennes colonies d'Afrique et d'Inde. Le curry et d'autres épices tiennent une place de choix dans la cuisine des Portugais.

CONSEIL THERMOMIX

Dans le Varoma, placer d'abord les légumes à cuisson longue comme les carottes, puis les légumes à cuisson courte comme la courgette.

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson

Conseil du sommelier : Un vin rouge léger aux arômes de baies rouges, p.e. le Bairrada.

31

Chou farçi aux champignons et sauce aux cèpes

Temps de préparation : 25 mn ; **Thermomix :** 1 h 10 mn

1 h 35 mn | 4 portions | moyen | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1602 ; Kcal 382
protides 16 g ; glucides 46 g ; lipides 14 g

Ingrédients

10 g de cèpes déshydratés

Le chou farçi
1300 g d'eau
200 g de riz
8 grandes feuilles de chou frisé
100 g d'oignon coupé en morceaux
500 g de petits champignons de Paris coupés en 2
30 g de beurre
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre

La sauce aux cèpes
1 cube de bouillon de légumes
100 g de fromage fondu
20 g de farine
1 c. à soupe de crème (18% matière grasse)

Préparation

1. Mettre les cèpes à tremper dans de l'eau pendant 1 heure.

Le chou farçi

2. Verser 700 g d'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, y peser le riz et faire cuire **10 mn / Varoma / vit 1**.
3. Disposer les feuilles de chou frisé dans le Varoma, mettre le Varoma en place et blanchir les feuilles **10 mn / Varoma / vit 1**. Placer le Varoma sous l'eau froide quelques instants afin de rafraîchir les feuilles. Réserver le Varoma. Retirer le panier de cuisson, réserver. Vider le bol.
4. Mettre les oignons dans le bol, hacher **5 sec / vit 5**.
5. Ajouter les champignons, hacher **3 sec / vit 4**.
6. Ajouter le beurre, rissoler **5 mn / 100° C / vit 1**.
7. Ajouter le riz, saler et poivrer, mixer **10 sec / ⟲ / vit 4**. Répartir le mélange sur les 8 feuilles de chou. Les enrouler et les fermer de manière à faire de petits paquets et les déposer dans le Varoma (côté fermeture caché dessous).
8. Verser 600 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place, cuire **40 mn / Varoma / 🥄 / vit 1**. Enlever le Varoma et conserver le jus de cuisson dans le bol.









Gołąbki z pieczarkami w sosie borowikowym (Pologne)

Recette traditionnelle polonaise, « Gołąbki » est également l'appellation commune donnée aux préparations de chou farci en Pologne.

La sauce aux champignons

9. Si besoin ajuster le niveau de liquide de cuisson jusqu'à 0,5 l. dans le bol.
10. Egoutter les cèpes, les réunir avec le bouillon, le fromage fondu, la farine, la crème et 500 g d'eau dans le bol et régler **8 mn / 100° C / vit 2**. Mélanger **10 sec / vit 7**.
11. Servir le chou farçi nappé de sauce aux champignons.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson

32 Riz au sabayon d'asperges

***Temps de préparation :** 20 mn ; **Thermomix :** 31 mn*

50 mn | *4 portions* | *facile* | *économique* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1956 ; Kcal 468
protides 18 g ; glucides 45 g ; lipides 24 g

Ingrédients

80 g de parmesan coupé en morceaux
800 g d'eau
1 pincée de sel
1 cube de bouillon de légumes
200 g de riz basmati
20 asperges vertes (environ 1000 g)

Le sabayon
4 jaunes d'œufs
100 g de bouillon de légumes reconstitué
Le jus d'1/2 citron
1 c. à café de fécule de pomme de terre
10 g d'huile d'olive extra-vierge
2 pincées de sel
2 pincées de poivre

Préparation

1. Mettre le Parmesan dans le bol, raper **10 sec / vit 10**. Réserver dans un récipient.
2. Verser l'eau dans le bol, une pincée de sel et le bouillon cube, insérer le panier de cuisson, y peser le riz.
3. Laver les asperges, couper le bout et si nécessaire, les peler au tiers. Mettre les asperges dans le Varoma.
4. Mettre le Varoma en place, régler **20 mn / Varoma / vit 1**. Vérifier la cuisson des asperges, si nécessaire prolonger la cuisson (la cuisson dépend de la taille des asperges).
5. Retirer le Varoma et le panier de cuisson. Nettoyer et sécher le bol.

Le sabayon

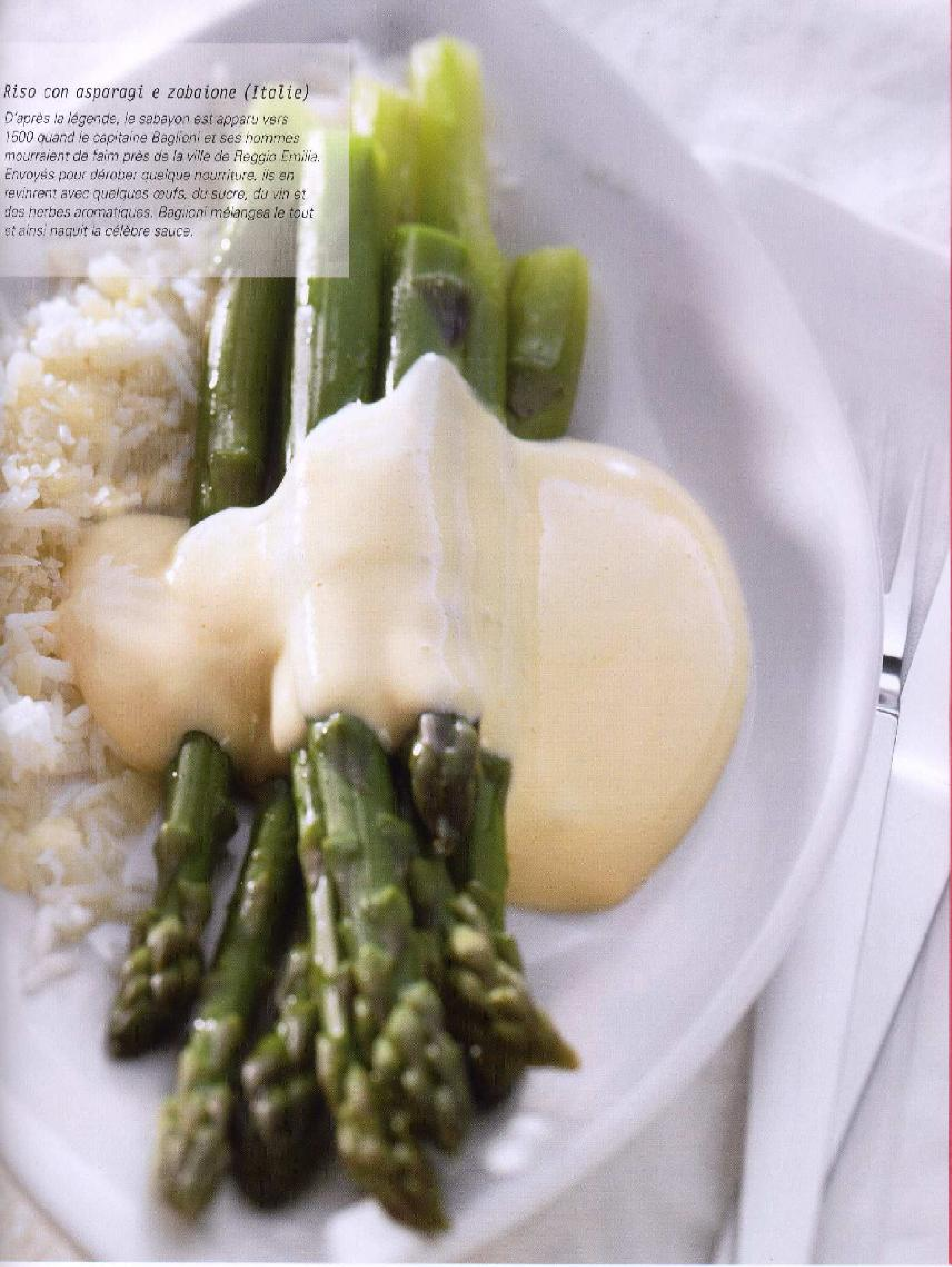
6. **Insérer le fouet.**
7. Mettre les jaunes d'oeufs, le bouillon, le jus de citron et la fécule de pommes de terre et régler **10 mn / 70° C / vit 3**.
8. **Retirer le fouet.**
9. Présenter le riz sur un plat à service. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saupoudrer de parmesan. Disposer les asperges dessus, napper de sabayon, saler et poivrer. Servir aussitôt.



CONSEIL THERMOMIX

*Les asperges blanches sont plus longues à cuire : programmer **30 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le riz 5 mn plus tôt.*

Accessoires Thermomix :
Varoma, fouet, panier de cuisson



Riso con asparagi e zabaione (Italie)

D'après la légende, le sabayon est apparu vers 1500 quand le capitaine Baglioni et ses hommes mourraient de faim près de la ville de Reggio Emilia. Envoyés pour dérober quelque nourriture, ils en revinrent avec quelques œufs, du sucre, du vin et des herbes aromatiques. Baglioni mélangea le tout et ainsi naquit la célèbre sauce.

33 Assortiment de légumes sur lit de riz et sauce au yaourt

Temps de préparation : 20 mn ; **Thermomix :** 26 mn

45 mn | 4 portions | facile | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1487 ; Kcal 355
protides 10 g ; glucides 55 g ; lipides 9 g

Ingrédients

La sauce au yaourt
1 gousse d'ail
250 g de yaourt naturel
2 c. à soupe d'huile d'olive

L'assortiment de légumes
1 oignon coupé en 2
50 g de concentré de tomates
400 g de tomates coupées en quartiers
1 1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1 c. à café de sucre
500 g d'eau
200 g de riz basmati
300 g de courgettes coupées en tranches
300 g d'aubergines coupées en cubes
1 poivron jaune coupé en gros morceaux

Préparation

La sauce au yaourt

1. Mettre l'ail dans le bol et mixer **2 sec / vit 8**.
2. Ajouter le yaourt et 1 c. à soupe d'huile d'olive, mixer **5 sec / vit 3** et réserver. Rincer le bol.

L'assortiment de légumes

3. Mettre l'oignon dans le bol et mixer **5 sec / vit 5**.
4. Ajouter le concentré de tomates, les tomates, 1 c. à café de sel et le poivre, le sucre et 1 c. à soupe d'huile d'olive et mixer **5 sec / vit 5**.
5. Ajouter l'eau, insérer le panier de cuisson avec le riz à l'intérieur.
6. Mettre l'aubergine et le poivron dans le Varoma avec un peu de sel et de poivre. Placer le plateau, mettre les courgettes dessus. Placer le Varoma et régler **25 mn / Varoma / vit 1**.
7. Mettre dans un saladier et verser le jus de tomate dessus. Accompagner le tout de riz et de sauce au yaourt.



CONSEIL THERMOMIX

Servir avec de la viande grillée ou un poisson. Vous pouvez épaissir la sauce avec 1 c. à soupe de farine si elle vous semble trop fluide.

Accessoires Thermomix :
Varoma, panier de cuisson

Conseil du sommelier :
Servir d'un vin grec blanc ou rouge, par exemple un Imiglykos.

Gemüseplatte mit Reis und Joghurtsauce (Allemagne)

Voici un plat léger à base de riz et de légumes d'été qui vous permet de goûter les parfums de la Méditérranée.



34

Terrine de légumes

***Temps de préparation :** 22 mn ; **Thermomix :** 43 mn*

3 h | 6 portions | moyen | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1751 ; Kcal 418
protides 16 g ; glucides 29 g ; lipides 26 g

Ingrédients

4 œufs lavés
200 g de champignons coupés en 4

130 g de courgettes avec la peau et coupées en morceaux
130 g d'aubergines avec la peau et coupées en morceaux
80 g de poivron rouge coupé en morceaux
80 g de poivron vert coupé en morceaux
150 g d'oignons coupés en 4
50 g d'huile d'olive extra-vierge
250 g de tomates passées
1 pincée de sel
1 pincée de poivre de Cayenne (facultatif)

La base de la terrine
9 tranches de pains de mie sans la croûte

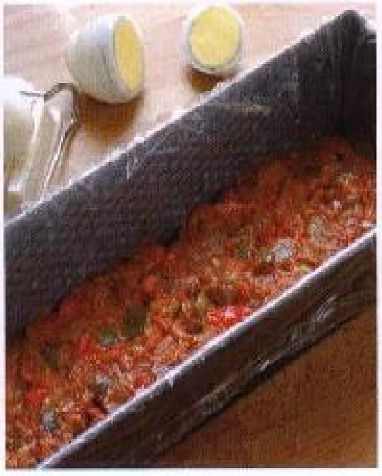
La sauce Béchamel
40 g d'huile d'olive extra-vierge
40 g de farine
400 g de lait
60 g de parmesan râpé
1 c. à café rase de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de noix de muscade

Préparation

1. Mettre les œufs et les champignons dans le Varoma. Réserver.
2. Mettre les morceaux de courgettes, d'aubergine, des poivrons et d'oignon dans le bol, hacher **4 sec / vit 4**.
3. Ajouter l'huile, faire cuire **10 mn / Varoma / ↺ /** 🥄.
4. Ajouter les tomates, saler et poivrer, faire cuire **5 mn / Varoma / ↺ /** 🥄.
5. Mettre le Varoma en place, faire cuire **20 mn / Varoma / ↺ /** 🥄.
6. A la fin de la cuisson, réserver les champignons pour la béchamel. Rafraîchir les oeuf durs pendant quelques minutes dans de l'eau froide. Les écaler et les couper en tranches pour la préparation du gâteau de légumes. Transférer les légumes dans un récipient et réserver.

Le montage de la terrine

7. Recouvrir le fond d'un plat à cake (approx. 30 x 12 x 10 cm) de film alimentaire.
8. Disposer une couche de pain de mie au fond du moule (3 tranches.) Par dessus étaler la moitié du mélange de légumes et ensuite une couche d'œufs durs coupés en tranches. Répéter cette opération : une couche de pain de mie, une couche de légumes et une d'œufs durs. Finir par une couche de pain de mie.
9. Recouvrir de film alimentaire, et poser un poids sur le dessus pour tasser. Mettre au réfrigérateur pour 2 heures environ.




Pastel de Pisto (Espagne)

Le pisto est l'un des plats les plus populaires en Espagne. Plat traditionnel de la Mancha, (région située au centre de l'Espagne) et un des mots favoris de don Quichotte, il se décline aujourd'hui sous de nombreuses variantes.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix: Varoma
Accessoires: moule à cake, film alimentaire, casserole

La sauce Béchamel

10. Sans rincer le bol, verser l'huile et les champignons mis de côté dans le bol, faire rissoler **2 mn / 100° C / vit 1**.
11. Ajouter la farine, faire cuire **1 mn / 100° C / vit 1**.
12. Ajouter le lait, le parmesan, le sel, le poivre et la noix de muscade, faire cuire **5 mn / 100° C / vit 2**.
13. Avant de servir, retirer le film alimentaire couvrant la terrine, retourner le moule sur un plat, retirer le moule et le film alimentaire. Verser la sauce béchamel sur la terrine et saupoudrer de parmesan. Faire gratiner au four pendant approximativement 5 minutes à 200° C (th 6–7).

Les accompagnements peuvent faire toute la différence !

Il y a une multitude d'accompagnements qui équilibre les saveurs du plat principal et les valeurs nutritionnelles d'un repas. Les grands classiques de la cuisine Varoma sont les pommes de terre, le riz et les légumes que vous pouvez varier à votre guise à l'aide du tableau de cuisson de base. De plus, le Thermomix vous offre des idées nouvelles pour sortir de la routine et qui raviront les yeux et les papilles de votre famille et de vos invités. La présentation peut faire toute la différence : tagliatelles de carottes ou de courgettes, flan de légumes, papillotes de choux ... même la préparation d'un pain léger est possible.



Accompagnements



Table des matières accompagnements



1 Carottes et courgettes en tagliatelles

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *20 mn*

35 mn | 6 portions | moyen | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 251 ; Kcal 60
protides 2 g ; glucides 5 g ; lipides 4 g

Ingrédients

400 g de carottes pelées
400 g de petites courgettes avec leur peau
500 g d'eau

Assaisonnement
20 g d'huile d'olive extra-vierge
1 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel

Préparation

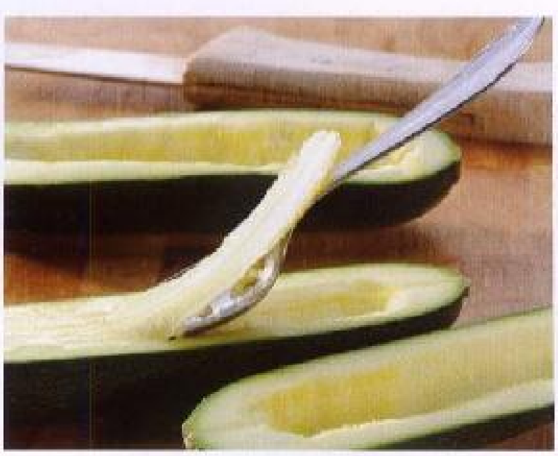
1. A l'aide d'un économe, couper les carottes en fines tranches dans le sens de la longueur, de manière à obtenir des lanières de la largeur des tagliatelles. Procéder de manière identique avec les courgettes en laissant de la peau.
   Disposer tous les légumes ensemble dans le Varoma.
2. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **20 mn / Varoma / vit 1**. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol.

L'assaisonnement

3. Verser l'huile, le jus de citron et le sel dans le bol, mixer **5 sec / vit 4**.

CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : économe







Tagliatelle di carote e zucchine (Italie)

Les légumes ne sont nécessairement sans intérêt : il vous suffit de travailler leurs formes et les varier souvent. Etonnez vos enfants avec des tagliatelles de légumes à la sauce tomate.

2

Brocolis aux olives noires

Temps de préparation : 8 mn ; **Thermomix :** 26 mn

34 mn | 6 portions | facile | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 782 ; Kcal 186
protides 5 g ; glucides 4 g ; lipides 17 g

Ingrédients

60 g d'huile d'olive extra-vierge
50 g de jus de citron
100 g d'olives noires dénoyautées
5 anchois à l'huile
1/2 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
600 g de bouquets de brocolis
500 g d'eau

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive, le jus de citron, les olives, les anchois, le sel et le poivre dans le bol et mixer **15 sec / vit 5**. Vider et réserver dans un saladier.
2. Placer les bouquets de brocoli dans le **Varoma**.
3. Verser l'eau dans le bol, placer le Varoma et régler **25 mn / Varoma / vit 1**.
4. Mettre le brocoli dans le saladier avec la sauce et mélanger délicatement avant de servir.



CONSEIL THERMOMIX

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : saladier

Broccoli alle olive (Italie)

Cette recette rafraîchissante, originaire de Puglia (Sud de l'Italie) est idéale en toute occasion, pourquoi pas en guise de repas équilibré au bureau.



Salade de poivrons marinés

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *18 mn*

28 mn | *6 portions* | *facile* | *bas* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 756 ; Kcal 181
protides 1 g ; glucides 5 g ; lipides 17 g

Ingrédients

500 g d'eau
1 pincée de sel
4–5 poivrons (libre choix de couleur)

Assaisonnement
100 g d'huile d'olive
35 g de vinaigre de vin
1 c. à café de cumin en poudre
1/4 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre l'eau et le sel dans le bol, régler **5 mn / Varoma / vit 1**.
2. Pendant que l'eau chauffe, épépinner les poivrons et les couper en 4 lanières dans le sens de la longueur. Poser les poivrons dans le Varoma.
3. Mettre le Varoma en place et faire cuire **12 mn / Varoma / vit 1**. Les poivrons doivent être légèrement croquants. Enlever le Varoma et rincer le bol.
4. Couper les poivrons en lanières dans le sens de la longueur comme sur la photo (aisemment réalisable avec une paire de ciseaux) et disposer les lanières de poivrons dans un saladier.

Assaisonnement

5. Mettre tous les ingrédients nécessaires à la réalisation de la sauce dans le bol, mixer **20 sec / vit 6**. Verser la sauce sur les poivrons, bien mélanger et laisser mariner.





CONSEIL THERMOMIX

Délicieux en accompagnement d'un poisson ou d'une viande grillés. Cette recette vous permet également de confire les poivrons de la même manière, en les coupant en quatre et en conservant dans des bocaux au réfrigérateur.

Accessoires Thermomix :
Varoma



Ensalada de pimientos (Espagne)

En Espagne, les poivrons marinés sont très prisés et vendus en bocaux. Pour les réussir il est indispensable de les recouvrir entièrement de marinade.

4

Timbales de brocolis

Temps de préparation : 8 mn ; **Thermomix :** 36 mn

45 mn | 8 portions | facile | économique | Valeur nutritionnelle

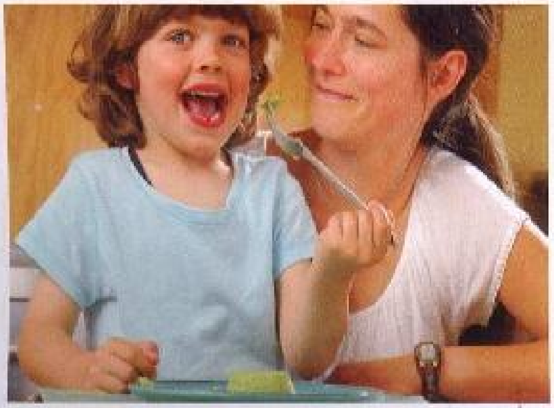
par portion en : Kj 495 ; Kcal 118
protides 6 g ; glucides 2 g ; lipides 10 g

Ingrédients

400 g de bouquets de brocolis
1000 g d'eau
1 1/2 c. à café de sel
4 œufs
150 g de crème
1/4 c. à café de poivre
1 pincée de muscade

Préparation

1. Verser 500 g d'eau et ½ c. à café de sel dans le bol. Disposer les brocolis dans le Varoma et le mettre le Varoma en place. Faire cuire **15 mn / Varoma / vit 1**. Réserver le Varoma et vider le bol.
2. Mettre les brocolis cuits, les œufs et la crème dans le bol, ajouter 1 c. à café de sel, au poivre et de la muscade et mixer **1 mn / vit 5**. Répartir le mélange dans 8 ramequins en aluminium beurrés. Les mettre dans le Varoma et sur le plateau à vapeur.
3. Verser 500 g d'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place et programmer **20 mn / Varoma / vit 1**.
4. Retourner les flans de brocolis sur un plat de service, retirer les moules et servir chaud.





CONSEIL THERMOMIX

Accompagner de salade verte, ou encore de poisson ou de viande.
Si vous utilisez des ramequins en céramique, prolonger le temps de cuisson de 2 mn.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 8 ramequins en aluminium

Pudins de brócolos (Portugal)

Le brocoli est utilisé dans les cuisines du monde entier. Etonnez votre famille en préparant le brocoli de façon originale sous forme de timbale.



5

Fagots de haricots verts

***Temps de préparation :** 10 mn ; **Thermomix :** 26 mn*

35 mn | *4 portions* | *facile* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

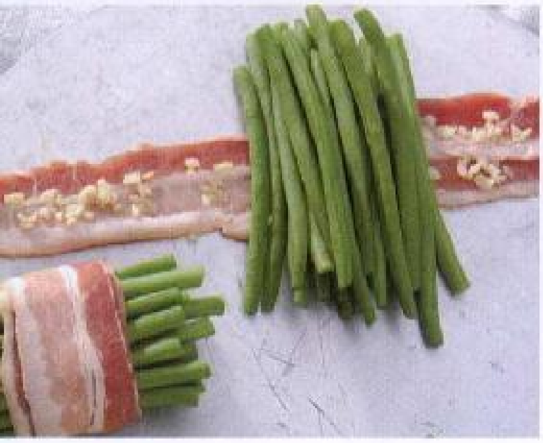
par portion en : Kj 397 ; Kcal 95
protides 4 g ; glucides 13 g ; lipides 3 g

Ingrédients

3 gousses d'ail
4 fines tranches de lard
200 g d'haricots verts équeutés
4 brins de ciboulette
600 g d'eau
sel
300 g de pommes de terre coupées en dés de 2 cm environ

Préparation

1. Introduire l'ail dans le bol et mixer **5 sec / vit 5**.
2. Déposer les tranches de poitrine sur un plan de travail. Ajouter un peu d'ail haché le long de chaque tranche avant de déposer les haricots. Composer 4 fagots avec les haricots et les disposer sur les tranches de poitrine. Rouler chaque fagot sur lui-même et le ficeler pour maintenir sa forme avec 1 brin de ciboulette. Disposer les fagots à plat dans le Varoma.
3. Verser l'eau et le sel dans le bol, insérer le panier de cuissson et y peser les pommes de terre. Mettre le Varoma en place et programmer **25 mn / Varoma / vit 1**.
4. Servir chaud en accompagnement de poisson ou de viande.





CONSEIL THERMOMIX

Blanchir la ciboulette quelques secondes dans de l'eau chaude afin de rendre plus élastique. Vous pouvez également préparer cette recette avec de la poitrine fumée. Les pommes de terre s'accomodent parfaitement avec une sauce ciboulette. Les proportions peuvent facilement être doublées ou triplées.

Accessoires Thermomix : Varoma, panier de cuisson



Fagots de haricots verts (France)

On retrouve les haricots verts préparés en fagots aussi bien dans la cuisine allemande que française. Appréciez-les en accompagnement d'une pièce de viande rôtie.

6/7

Les cuissons des œufs au Thermomix

Temps de préparation : 2 mn ; **Thermomix :** 13 mn

15 mn | 4 portions | facile | économique | Valeur nutritionnelle

par œuf en : Kj 356; Kcal 85
protides 7 g; glucides 0 g; lipides 6 g

Ingrédients

500 g d'eau
4 œufs
$^1/_2$ c. à café de sel

CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez insérer jusqu'à 8 œufs dans le panier de cuisson et davantage en utilisant le Varoma.

Accessoires Thermomix : panier de cuisson

CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez préparer davantage d'œufs au plat en tapissant le plateau de papier cuisson et en prolongeant le temps de 2 mn.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier de cuisson

Préparation

Les œufs à la coque

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y placer 4 œufs, mettre le gobelet et cuire suivant le **temps indiqué ci-dessous / Varoma / vit 1**. Le temps de cuisson dépend de la manière dont vous voulez déguster vos œufs :
   11 minutes : œufs coques, avec un blanc coulant.
   12 minutes : œufs coques.
   13 minutes : œufs mollets.
   14 minutes : œufs durs à point.
   15 minutes : œufs durs.
2. Sortir immédiatement le panier de cuisson à l'aide de la spatule, et refroidir les œufs dans un récipient d'eau froide.

Les œufs au plat

1. Couvrir le Varoma d'un papier de cuisson humide, verser l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma vide et régler **6 mn / Varoma / vit 1**.
2. Casser les œufs sur le papier de cuisson du Varoma, programmer **5-6 mn / Varoma / vit 1**.
3. Saler et poivrer et servir aussitôt.





gekochte Eier (Allemagne), uova al vapore (Italie)

Variez vos brunchs du Dimanche matin en agrémentant vos œufs de légumes, de sauce, de fromage ou encore de bacon et de jambon.

8

Pain vapeur

***Temps de préparation :** 10 mn ; **Thermomix :** 49 mn*

2 h — *15 tranches* — *facile* — *économique* — *Valeur nutritionnelle*

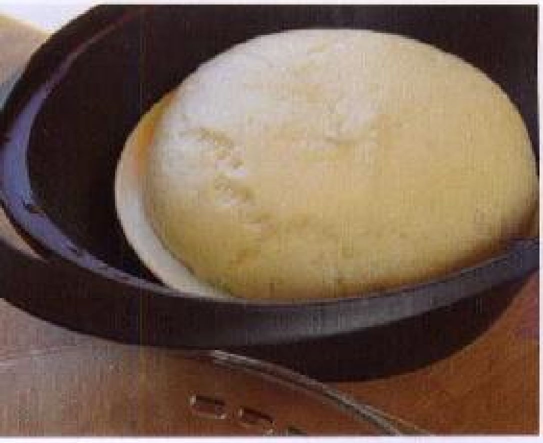
par tranche en : Kj 250 ; Kcal 60
protides 2 g ; glucides 12 g ; lipides 1 g

Ingrédients

150 g d'eau
15 g de levure boulangère fraîche
250 g de farine
1 c. à café de sel
1 c. à café d'huile pour graisser l'assiette

Préparation

1. Verser 150 g d'eau et la levure dans le bol et mélanger **2 mn / 37° C / vit 1**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **2 mn 30 sec / ⊔ / ‡**. Sortir la pâte du bol en la farinant légèrement pour éviter qu'elle ne colle.
3. La rouler en boule. Réserver sur une assiette à soupe préalablement beurrée qui tienne dans le Varoma. Couvrir le pâton d'un torchon et laisser pousser dans un endroit chaud pendant 1 h. Le pâton doit doubler de volume.
4. Verser 1500 g d'eau dans le bol, placer l'assiette dans le Varoma. Mettre le Varoma en place, cuire **45 mn / Varoma / vit 1**.
5. Laisser refroidir, et couper le pain en fines tranches (d'environ 1 cm).





CONSEIL THERMOMIX

Cette recette de pain évite une cuisson au four.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : assiette creuse (résistante au feu)

Pain vapeur (France)

Ce pain est idéalement utilisé pour être toasté ou comme élément de décoration coupé en tranches fines puis façonné à l'aide d'emporte-pièces.



La touche finale d'un menu réussi

Le Varoma vous offre la possibilité de préparer des desserts légers et raffinés. Découvrez les grands classiques en matière de desserts, tous réinventés à la façon Thermomix, ainsi que de nouvelles recettes étonnantes et délicieuses.
Le choix sera difficile entre le Sabayon de pommes au cidre français, les Torrijas espagnoles, le gâteau au chocolat surprise allemand ... ou encore le goût extraordinaire des pêches blanches au basilic et poivre blanc qui développent un parfum unique. Un bon dessert mérite aussi une boisson en accompagnement. Laissez-vous tenter par nos suggestions : espresso, café, thé, vin ou digestif ... faîtes votre choix.



Desserts





Table des matières desserts

1 Sabayon de pommes au cidre

Temps de préparation : *15 mn ;* ***Thermomix :*** *29 mn*

44 mn | *8 portions* | *facile* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 762 ; Kcal 182
protides 4 g ; glucides 27 g ; lipides 5 g

Ingrédients

8 pommes sucrées
(Boskoop ou Braeburn)
15 g de jus de citron
400 g d'eau

Le sabayon
2 oeufs (60 g)
4 jaunes d'œufs
100 g de sucre glace, réalisé au Thermomix
250 g de cidre brut
8 feuilles de menthe fraîche

Préparation

1. Enlever le cœur des pommes et les couper en 8 quartiers. Les poser dans le Varoma et les arroser de jus de citron.
2. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **20 mn / Varoma / vit 1**. Laisser les pommes refroidir et les disposer sur des assiettes. Vider le bol.

Le sabayon

3. **Insérer le fouet.**
4. Mettre les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre glace et le cidre dans le bol, programmer **9 mn / 70° C / vit 3**.
5. **Retirer le fouet.**
6. Verser immédiatement le sabayon sur les pommes tièdes, décorer de feuilles de menthe fraîche. Servir aussitôt.





CONSEIL THERMOMIX

Servir accompagné d'une boule de glace à la vanille. Pour en faire profiter les enfants, remplacez le cidre par du jus de pomme pétillant qui leur fera croire à du Champagne.

Accessoires Thermomix :
Varoma, fouet

Conseil du sommelier :
Du cidre de bonne qualité.



Sabayon de pommes au cidre (France)

Le cidre est une boisson populaire en France principalement produite en Normandie à partir des pommes. En général, c'est une boisson peu alcoolisée.

2

Poires au cœur chocolat

Temps de préparation : 8 mn ; **Thermomix :** 21 mn

29 mn | 4 portions | moyen | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 936 ; Kcal 224
protides 2 g ; glucides 22 g ; lipides 14 g

Ingrédients

30 g de sucre
2 c. à café de sucre vanillé
150 g de crème (30–35% matière grasse) trés froide
2 poires bien mures et pelées
4 carrés de chocolat noir (40 g)
500 g d'eau

Préparation

1. Verser le sucre et la vanille dans le bol froid, mixer **10 sec / vit 8**.
2. **Insérer le fouet.**
3. Ajouter la crème froide, fouetter à **vitesse 3** jusqu'à obtenir la consistance désirée. Transvaser la crème ainsi obtenue dans un récipient et réserver au réfrigérateur.
4. **Enlever le fouet.**
5. Couper les poires en deux, les épépiner et les disposer dans le Varoma. Poser un carré de chocolat au centre de chaque poire.
6. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **18 mn / Varoma / vit 1**.
7. Les laisser refroidir et les servir tièdes accompagnées de crème fouettée.

CONSEIL THERMOMIX

Pour une version allégée, servir sans crème fouettée. Le temps de cuisson peut varier selon le degré de maturité des poires utilisées et leur taille.

Accessoires Thermomix :
Varoma, fouet

Conseil du sommelier :
Un vin doux comme un Banyuls provenant du sud ouest de la France, près des Pyrénées.



Poires aux cœur chocolat (France)

La poire et le chocolat forment un accord parfait. Pour un dessert plus sophistiqué, accompagnez-le d'une boule de glace à la vanille, de crème fouettée et parsemez l'ensemble d'amandes effilées.

3

Pêches au basilic

Temps de préparation : *10 mn ;* **Thermomix :** *12 mn*

22 mn · *4 portions* · *facile* · *moyen* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 487 ; Kcal 117
protides 1 g ; glucides 12 g ; lipides 7 g

Ingrédients

1000 g d'eau
4 pêches blanches bien mûres
20 g de jus de citron
16 feuilles de basilic
4 c. à café de beurre
2 c. à café de sucre glace, réalisé au thermomix
poivre blanc fraîchement moulu

Préparation

1. Verser l'eau dans le bol et régler **8 mn / Varoma / vit 1**.
2. Plonger les pêches dans l'eau bouillante pendant 1 mn puis les rafraîchir sous l'eau froide. Garder l'eau chaude dans le bol. Peler les pêches, les couper en deux, les dénoyauter et arroser de jus de citron.
3. Sur chacune des feuilles de papier aluminium, déposer 2 grandes feuilles de basilic et 2 moitiés de pêches.
4. Mettre 1/2 c. à café de beurre au creux de chaque morceau de pêche, saupoudrer de sucre glace et de basilic ciselé restant. Reformer les pêches et fermer les papillottes bien serrées et les déposer dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et régler **4 à 7 mn / Varoma / vit 1**, selon la maturité des pêches.
5. Présenter les pêches sur des assiettes après les avoir poivrées.

CONSEIL THERMOMIX

Accompagnez d'une boule de glace à la vanille et de coulis de framboise.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : papier aluminium

Conseil du sommelier :
Un côteau du Layon produit dans la vallée de la Loire. A boire frais.



Pêches au basilic (France)

La cuisson en papillotte conserve les arômes intacts. Le poivre blanc souligne subtilement le goût délicat de la pêche blanche. Cette cuisson permet également de réduire l'apport en matière grasse et en sel.

4

Flan au caramel

Temps de préparation : 5 mn ; **Thermomix :** 41 mn

2 h 45 mn | 8 portions | facile | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 705 ; Kcal 168
protides 6 g ; glucides 23 g ; lipides 5 g

Ingrédients

500 g de lait
4 œufs (60 g)
130 g de sucre
Caramel liquide pour le moule
700 g d'eau

Préparation

1. Mettre le lait, les œufs et le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vit 4**.
2. Verser le caramel dans un plat rectangulaire qui tient dans le Varoma et y verser la préparation. Recouvrir le moule de papier aluminium et disposer du papier absorbant par dessus pour absorber l'eau.
3. Verser l'eau dans le bol, positionner le Varoma et régler **40 mn / Varoma / vit 1**. Retirer délicatement le papier aluminium, vérifier la cuisson du flan à l'aide d'un pique en bois, si le flan accroche sur le pique en bois, prolonger la cuisson de quelques minutes
4. Laisser refroidir pendant 1 h. avant de le mettre au réfrigérateur pendant 1 h. au moins.
5. Démouler le flan sur un plat de service.



CONSEIL THERMOMIX

Réalisez des parts individuelles en répartissant le flan dans des ramsqins (environ 4 cm de hauteur) recouverts de papier aluminium ; cuire ***30 mn / Varoma / vit 1****. Cette recette peut être préparée la veille car elle doit être servie froide.*

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 1 plat à gratin (1 l)
(22 cm x 12 cm x 7 cm), papier aluminium



Flan (Espagne)

Le flan au caramel est très prisé en Espagne.

5 Flan au chocolat

Temps de préparation : 8 mn **; Thermomix :** 35 mn

43 mn | 6 portions | facile | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 707 ; Kcal 169
protides 6 g ; glucides 18 g ; lipides 8 g

Ingrédients

60 g de chocolat noir (50% cacao) coupé en morceaux
300 g de lait ½ écrémé
60 g de sucre glace, réalisé au Thermomix
2 c. à café de sucre vanillé
3 œufs (à 60 g)
700 g d'eau

Préparation

1. Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et régler **15 sec / vit 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le lait, programmer **4 mn / 100° C / vit 2**.
3. Ajouter le sucre glace et le sucre vanillé, mixer à **vitesse 3** et ajouter les oeufs l'un après l'autre à travers l'ouverture du couvercle sur les couteaux. Mixer **20 sec / vit 3**.
4. Verser le mélange dans 6 ramequins préalablement beurrés, les envelopper de papier aluminium et en disposer 4 dans le Varoma et 2 sur le plateau à vapeur. Rincer le bol.
5. Verser l'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place et programmer **30 mn / Varoma / vit 1**.
6. Laisser refroidir les flans avant de les déguster.



CONSEIL THERMOMIX

Si les bords des ramequins sont hauts, vous pouvez en disposer 3 dans le Varoma et empiler les autres par dessus. Le temps de cuisson dépend de la taille et de la matériau du ramequin utilisé. Par exemple, l'utilisation de moule en aluminium nécessite de raccourcir le temps de cuisson d'environ 7 mn.
Les flans sont cuits si en piquant le centre d'un flan à l'aide d'un pique en bois, il en ressort propre.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 6 petits ramequins en céramique, papier aluminium

Conseil du sommelier :
Essayez l'association du chocolat avec un banyuls ou un Porto.



Flan au chocolat (France)

Vous pouvez ajouter des arômes de café, de rhum ou de la cannelle. Pensez à une présentation colorée pour les enfants : des pépites de chocolat ou des bonbons

6 *Gâteau au chocolat surprise*

Temps de préparation : *10 mn ;* ***Thermomix :*** *26 mn*

35 mn	4 portions	moyen	moyen	Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 1275 ; Kcal 304
protides 6 g ; glucides 22 g ; lipides 20 g

Ingrédients

2 œufs
1 pincée de sel
40 g de chocolat noir à cuire en morceaux
40 g de beurre mou
40 g de pâte d'amandes en morceaux
1 c. à soupe de sucre vanillé
4 chocolats à la liqueur, « Mon chéri »
500 g d'eau





Préparation

1. **Insérer le fouet.**
2. Séparer les jaunes d'œufs, mettre les blancs d'oeufs avec une pincée de sel dans le bol et régler **2 mn / vit 3,5**. Réserver les blancs d'œufs dans un saladier.
3. **Retirer le fouet.**
4. Mettre le chocolat dans le bol, mixer **5 sec / vit 8**, puis faire fondre **2 mn / 60° C / vit 2**.
5. Ajouter le beurre et mixer **30 sec / vit 3,5.**
6. Ajouter ensuite la pâte d'amandes, le sucre vanillé et le jaune d'œuf. Mixer **30 sec / vit 5** pour obtenir un aspect crèmeux.
7. Incorporer les blancs d'œufs à l'aide de la spatule. Verser la préparation dans 4 ramequins, préalablement beurrés et saupoudrés de sucre, insérer dans la pâte un « Mon chéri ». Recouvrir chaque ramequin d'un film alimentaire et les placer dans le Varoma.
8. Nettoyer le bol. Verser ensuite l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire **20 mn / Varoma / vit 1**.
9. Sortir les ramequins du Varoma en utilisant un torchon et laisser refroidir 5 minutes, puis les démouler dans une assiette. Servir tièdes.

CONSEIL THERMOMIX

Délicieux accompagnés de crème anglaise ou de chantilly. Vous pouvez doubler les proportions pour cuire 8 ramequins : Déposez 4 ramequins dans le Varoma et 4 sur le plateau. Prolongez le temps de cuisson de 5 mn.

Accessoires Thermomix : Varoma, fouet
Accessoires : 4 ramequins, film alimentaire

Conseil du sommelier : A l'heure du goûter accompagnez d'un café aux arômes ronds et fruités.



Schokotörtchen Suprise (Allemagne)

Tout repas de fêtes qui se respecte doit voir son dessert fantastique. Surprenez vos proches avec ce dessert étonnant : solide à l'extérieur et au cœur coulant, exquis!

Pain perdu à l'espagnole

Temps de préparation : 20 mn ; **Thermomix :** 38 mn

1 h | 8 portions | moyen | économique | Valeur nutritionnelle

par portion en : Kj 843 ; Kcal 202
protides 5 g ; glucides 31 g ; lipides 5 g

Ingrédients

1000 g de lait
150 g de sucre
1 zeste de citron
1 bâton de cannelle
1 pain blanc rassis, coupé en tranches de 2 cm d'épaisseur
2 œufs
beurre mou pour graisser le film alimentaire
750 g d'eau
6 c. à soupe bombée de sucre
2 c. à soupe bombée de cannelle

Préparation

1. Mettre le lait, le sucre, le zeste de citron, et le bâton de cannelle dans le bol, faire cuire **12 mn / 100° C / ↺ / vit 🥄**. Verser le mélange dans un récipient et laisser refroidir. Faire tremper les tranches de pain dans le lait sucré et aromatisé jusqu'à ce qu'elles soient imbibées.
2. Casser les œufs dans le bol, mixer **10 sec / ⚙ / vit 5**. Verser les œufs battus dans un récipient et réserver.
3. Beurrer un carré de film alimentaire suffisamment grand pour envelopper chaque tranche de pain. Prendre une tranche de pain trempé et le tremper des 2 côtés dans l'oeuf battu et la poser sur un film alimentaire. L'envelopper et la poser dans le Varoma. Répéter cette opération pour toutes les tranches de pain.
4. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **25 mn / Varoma / vit 1**. Pendant la cuisson, préchauffer le four à 250° C. Mélanger le sucre et la cannelle sur une assiette, laisser de côté.
5. Retirer le Varoma. Déballer chaque tranche délicatement et passer chaque face dans le mélange sucre-cannelle. Puis mettre chaque tranche de pain sur un lèche-frite recouvert de papier sulfurisé et faire dorer pendant 3 minutes
6. Servir tiède.



CONSEIL THERMOMIX

Au lieu de pain dur, vous pouvez utiliser de la brioche.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : film alimentaire, lèche-frite, papier sulfurisé

Conseil du sommelier : un vin doux : Pedro Ximenez ou du Malaga Virgen.

Torrijas (Espagne)

Le Torrijas était le dessert des pauvres, et permettait d'utiliser les restes de pain et des ingrédients de base. Cette version est allégée en huile grâce à la cuisson au four et non à la poêle.



8

Les brioches au cœur chocolat et sauce griotte

Temps de préparation : *20 mn ;* ***Thermomix :*** *34 mn*

1 h 30 mn · *8 portions* · *moyenne* · *économique* · *Valeur nutritionnelle*

par portion en : Kj 1599 ; Kcal 382
protides 7 g ; glucides 62 g ; lipides 11 g

Ingrédients

Les brioches
120 g de lait demi-écrémé
30 g de sucre en poudre
20 g de beurre en morceaux
½ cube de levure de boulanger (20 g)
280 g de farine (type 55)
¼ c. à café de sel fin
1 œuf (60 g)
16 carrés de chocolat noir
500 g d'eau

La sauce aux griottes
710 g de griottes dénoyautées
15 g de maïzena
20–30 g de sucre en poudre

Preparation

Les brioches

1. Mettre le lait, le sucre, le beurre, et la levure dans le bol et régler **3 mn / 37° C / vit 2**.
2. Ajouter la farine, le sel et l'œuf, pétrir **3 mn / ☐ / ⚲**.
3. Diviser la pâte en 16 morceaux égaux (de la taille d'1 noix), introduire un carré de chocolat à l'intérieur de chaque morceau de pâte aplati. Former des boulettes en s'assurant que le carré de chocolat soit bien au milieu.
4. Beurrer au préalable le Varoma et le plateau à vapeur. Répartir les boulettes dans le Varoma et sur le plateau à vapeur, et laisser lever dans un endroit chaud environ 30 mn.
5. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et régler **20 mn / Varoma / vit 1**.
6. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol.

La sauce aux griottes

7. Mettre les griottes avec leur jus dans le bol, la maïzena et le sucre, mixer **15 sec / vit 8**. A l'arrêt de la minuterie, régler **8 mn / 100° C / vit 2**, jusqu'à ébullition.
8. Pendant la cuisson de la sauce, mettre le Varoma en place pour garder les boulettes au chaud.
9. Servir les brioches avec la sauce griotte chaude.





CONSEIL THERMOMIX

Vous pouvez remplacer la sauce aux cerises par un coulis de myrtilles ou à la pêche. Vous pouvez également introduire de la pâte d'amande ou un « Mon Chéri » à la place du chocolat

Accessoires Thermomix : Varoma

Hefe-Schoko-Klößchen mit Kirschsauce (Allemagne)

Les « Dampfnudeln » sont une spécialité du Sud de l'Allemagne. C'est une sorte de brioche que l'on déguste au dessert ou en guise de repas complet et rapide pour 4 personnes.



9 Poires au vin rouge

Temps de préparation : *10 mn ;* ***Thermomix :*** *18 mn*

30 mn | *3 pots* | *facile* | *moyen* | *Valeur nutritionnelle*

par pot en : Kj 2270 ; Kcal 541
protides 2 g ; glucides 104 g ; lipides 1 g

Ingrédients

pour 3 bocaux
4–6 poires épluchées, coupées en morceaux (1000–1200 g)
600 g de vin rouge du Beaujolais ou du Dolcetto par exemple
200 g d'eau
160 g de sucre
2 bâtons des cannelle
3 clous de girofle
$^1/_2$ citron

Préparation

1. Mettre les quartiers de poires dans le Varoma.
2. Mettre le reste des ingrédients dans le bol. Eplucher la moitié d'un citron, en extraire le jus. Ajouter le jus et le zeste au contenu du bol, placer le Varoma et cuire **15 mn / Varoma / ⟲ / vit 1**.
3. Ouvrir le Varoma avec prudence, retourner les poires et faire cuire à nouveau **3 mn / Varoma / ⟲ / vit 1**.
   Le temps de cuisson dépend de la taille, de la variété et de la maturité des poires.
4. Mettre les poires dans des bocaux, verser le vin chaud dessus et refermer immédiatement les bocaux. Les retourner pendant 10 minutes.



CONSEIL THERMOMIX

Servir les poires en dessert accompagnées d'un Sabayon ou d'une boule de glace. Cette recette est également délicieuse en accompagnement de poulet rôti ou de chevreuil.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : 3 bocaux



Rotweinbirnen (Allemagne)

Il est possible de stocker ces conserves, et pourquoi pas les offrir à tous vos amis

10 Marrons au sirop de Vanille

Temps de préparation : 30 mn ; **Thermomix :** 52 mn

1 h 20 mn | 4 pots | moyenne | moyen | Valeur nutritionnelle

par pot en : Kj 3119 ; Kcal 745
protides 5 g ; glucides 171 g ; lipides 4 g

Ingrédients

1000 g de marrons entiers inciser leur peau
1100 g d'eau
400 g de sucre
1 gousse de vanille en 3 morceaux

Préparation

1. Mettre les marrons dans le Varoma.
2. Verser 600 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **25–30 mn / Varoma / vit 1**. Réserver le Varoma. Vider le bol et bien l'essuyer.
3. Eplucher les marrons lorsqu'ils sont chauds (il est plus facile de les éplucher lorsqu'ils sont encore chauds; s'ils sont secs, les tremper dans de l'eau chaude).
4. Mettre le sucre et la vanille dans le bol bien sec, mixer **10 sec / vit 10**.
5. Ajouter 500 g d'eau et régler **15 mn / Varoma / vit 1** sans le gobelet.
6. Ajouter les marrons épluchés, cuire **3–6 mn / 100° C / ⟲ / vit 1**. Vérifier la cuisson : les marrons doivent être moelleux et entiers.
7. Mettre les marrons dans des bocaux, recouvrir de sirop et fermer immédiatement.





CONSEIL THERMOMIX

Servir avec de la glace ou de la compote de fruits. Utiliser pour farcir une dinde ou un canard.

Accessoires Thermomix : Varoma
Accessoires : des bocaux



Maronen in Vanillesirup (Allemagne)

Grâce à cette recette, vous pourrez déguster des marrons toute l'année.

Valeurs nutritionnelles

N°	Recette	Kj	Kcal	protides (g)	glucides (g)	lipides (g)
Recettes de base						
1	Sel aromatisé [1]	671	160	11	23	2
2	Fond de viande Thermomix [1]	3099	739	68	19	42
3	Fond de bouillon de légumes maison (Thermomix) [1]	1975	478	27	28	25
Entrées						
1	Salade à la sicilienne	1131	270	24	9	15
2	Salade russe	1966	469	13	16	39
3	Poulet en salade	1915	458	32	39	19
4	Omelette aux pommes de terre	943	225	13	8	15
5	Œufs cocotte aux épinards	1219	291	13	13	20
6	Flan au bleu	819	196	11	10	12
7	Moules à la sauce piquante	709	169	4	3	15
8	Moules à la menthe	399	95	5	2	7
9	Velouté de fruits de mer	1305	312	21	4	21
10	Velouté de concombre et brochettes de crevettes roses	1082	258	12	10	18
11	Velouté de mâche	634	151	3	6	12
12	Velouté de betteraves et boulettes au raifort	1152	275	6	22	15
13	Velouté d'épinards et pommes de terre aux losanges crêmeux	1087	260	9	13	18
14	Velouté de pois chiches aux épinards	572	137	5	12	8
15	Galantine de poulet [2]	362	117	13	3	5
16	Roulés de veau aux fruits secs et aux noix	892	213	14	16	9
17	Roulé aux trois viandes	945	225	26	4	12
18	Foie gras de canard et sauce au vin doux	1494	357	18	9	17
19/20	Dim Sum « Shou Mei » et brioches vapeur [3]	128/418	31/100	2/3	5/20	1/1
Poissons						
1	Sardines en papillote	1042	249	39	0	10
2	Dorade en croûte de sel	1397	333	36	2	20
3	Morue au lait	1359	323	43	11	11
4	Morue salée à la tomate sur lit de pommes de terre et de poivrons	2975	709	27	18	59
5	Velouté de courgettes aux filets de soles	1170	279	19	8	17
6	Filets de sandre en paniers, sauce féta-citron	1846	440	31	43	16
7	Ballottines de thon frais et salade de pommes de terre	2570	614	41	16	43
8	Filet de saumon et sa mousse, sauce à la mangue	2463	589	42	11	38
9	Filets de thon à la Huelva	3173	758	39	8	63
10	Spaghettis aux palourdes	1686	402	20	58	10
11	Couscous de crevettes et sa bisque	3227	771	30	64	43
12	Risotto aux fruits de mer et chorizo	2239	535	22	75	16
Viandes						
13	Couronne de viande à la paysanne	2108	503	32	21	32
14	Canellonis et sauce aux légumes	2877	687	43	49	35

Toutes les valeurs nutritionnelles sont calculées par portion, sauf indication contraire: [1] par verre, [2] par tranche, [3] par morceau (Se référer aux recettes)

N°	Recette	Kj	Kcal	protides (g)	glucides (g)	lipides (g)
15	Filet mignon à l'ananas et ses petits légumes	1824	434	34	58	6
16	Choucroute fruitée	2411	575	34	66	17
17	Pain de viande de volaille et de veau allégé	2140	511	32	61	15
18	Salade de poulet	2869	685	33	14	56
19	Poulet mariné et ses légumes du Sud	3080	737	55	64	28
20	Poulet citronné à la sauce céléri	968	232	31	7	8
21	Brochettes de foie au riz et au poivrons	3258	778	44	73	33
22	Suprêmes de poulet farcis et petits légumes	2113	505	62	29	15
23	Roulé de dinde à la sauce aigre-douce	580	139	30	0	1
24	Dinde au lard et aux pommes de terre	1595	381	38	15	17
25	Lapin à la méditerranéenne	1777	424	33	5	30
26	Couscous marocain safrané	4229	1011	43	129	34
27	Raviolis à la Ricotta et mijoté d'agneau	3052	728	54	48	35
Légumes						
28	Boulettes aux trois couleurs et sauce forestière	2607	623	20	40	41
29	Moussaka de lentilles	1989	474	21	35	25
30	Légumes au curry	1721	411	8	51	18
31	Chou farci aux champignons et sauce aux cèpes	1602	382	16	46	14
32	Riz au sabayon d'asperges	1956	468	18	45	24
33	Assortiment de légumes sur lit de riz et sauce au yaourt	1487	355	10	55	9
34	Terrine de légumes	1751	418	16	29	26
Accompagnements						
1	Carottes et courgettes en tagliatelles	251	60	2	5	4
2	Brocolis aux olives noires	782	186	5	4	17
3	Salade de poivrons marinés	756	181	1	5	17
4	Timbales de brocolis	495	118	6	2	10
5	Fagots de haricots verts	397	95	4	13	3
6/7	Les cuissons des œufs au Thermomix	356	85	7	0	6
8	Pain vapeur [2]	250	60	2	12	1
Desserts						
1	Sabayon de pommes au cidre	762	182	4	27	5
2	Poires au cœur chocolat	936	224	2	22	14
3	Pêches au basilic	487	117	1	12	7
4	Flan au caramel	705	168	6	23	5
5	Flan au chocolat	707	169	6	18	8
6	Gâteau au chocolat surprise	1275	304	6	22	20
7	Pain perdu à l'espagnole	843	202	5	31	5
8	Brioches au cœur chocolat et sauce griotte	1599	382	7	62	11
9	Poires au vin rouge [1]	2270	541	2	104	1
10	Marrons au sirop de vanille [1]	3119	745	5	171	4

Toutes les valeurs nutritionnelles sont calculées par portion, sauf indication contraire: [1] par verre, [2] par tranche, [3] par morceau (Se référer aux recettes)

Index alphabétique